2020年7月号（毎月28日発行）5月28日発売　第33巻第7号　昭和63年8月15日第三種郵便物認可

未来へ
かたちを
残したい

# 鎌倉市
## ふるさと寄附金

**選べる使い道**

歴史的遺産や文化財の保全のために

文化を創造発信するために

鎌倉市みんなで支え合う新型コロナウイルス感染症対策基金

など全23項目

鎌倉の美しい自然や景観、貴重な文化財を大切にし、次世代に引き継いでいく。
鎌倉の魅力と価値を守り、さらなる高みへ。
鎌倉を愛する皆さま、「鎌倉市ふるさと寄附金」へのご協力を、お願いいたします。

### 鎌倉を彩るこだわりの返礼品（一例）

**豊島屋**

明治27年（1894年）、鎌倉の地に誕生以来100有余年。鎌倉と言えば「鳩サブレー」と言われるほど、初代が生み出した鳩サブレーは地元鎌倉を中心に愛され続けています。

**ラッテリア BeBe鎌倉**



レストランに併設されたチーズ工房で、新鮮なミルクから手作りされるフレッシュチーズ。イタリア・プーリア州で感じた、チーズを気軽に食べる日常を届けたいとの想いが込められています。

**鎌倉ハム富岡商会**



英国人ウィリアム・カーティスによって鎌倉の地に伝えられたハム作りの伝統を、発祥の地『鎌倉』で今も頑なに守り続ける同店。積み重ねられる伝説のストーリーと、美味しさを今も追求し続けています。

**申込方法**

1. ふるさと納税ポータルサイト「ふるさとチョイス」から申込み
2. 市ホームページより申出書をダウンロードし、必要事項をご記入の上、企画計画課ふるさと寄附金担当へ郵送・FAX・直接持参・メールのいずれかの方法で提出



**問合せ**

鎌倉市共創計画部企画計画課ふるさと寄附金担当
〒248-8686 鎌倉市御成町18-10
TEL.0467-61-3845　FAX.0467-23-8700（代表）
furusatokifu@city.kamakura.kanagawa.jp

新型コロナウイルスによる様々な自粛の影響を受け、観光地である鎌倉の事業者において、売上の低迷など大きな影響が出ています。

寄附者の皆さまがふるさと納税で寄附をすることで鎌倉の事業者を応援することができます。

鎌倉では皆さまに愛されている数多くの返礼品を取扱っております。

是非、鎌倉市と鎌倉の事業者への応援と御協力をお願いいたします。

Hanako

JUL. 2020 / No.1185
CONTENTS

[ COVER ]
title design : Ken Done
design : Yasuki Honda (Cumu)
photo : Yumi Saito

[ CONTENTS ]
photo : Yumi Saito

FEATURES



REGULARS

あるとちょっといいもの。

# Something Good

Theme

## かごバッグ

Styling by 山口香穂

やまぐち・かほ／スタイリスト。栃木県生まれ。轟木節子氏に師事後、2014年に独立。雑誌、Web、広告などで活動中。
@kaho_yamaguchi

素材、形はもとより、年々進化するデザインでも楽しませてくれるかごバッグ。春先から夏までという、期間限定アイテムとわかっていても、毎シーズン気になるものが出てきますよね。でも、私が選ぶ際のキーワードは「タイムレス」。デニムにTシャツというごくシンプルで飽きのこないスタイルに合わせてしっくりくるかどうか。そんな基準で選んでます。

photo : Tomoya Uehara　styling : Kaho Yamaguchi
text : Yoshie Chokki

レクタングル
### 1. RECTANGLE

まるでフルーツバスケットみたいな形が可愛くて、自宅では"見せる収納"として活躍中。ハンドルのファブリックを選ぶ楽しさも。15,000円（レクタングル｜ビームス オンラインショップ www.beams.co.jp）

みやもとこうげい
### 2. 宮本工芸

和のクラフト感とモダンなデザインが好バランス。こげ茶のシックな雰囲気が大人モードを底上げしてくれるので、ワンピと合わせるのもおすすめ。24,000円（宮本工芸｜カレンソロジー 青山 ☎03-6419-7899）

エバゴス
### 3. eb・a・gos

取り外し可能なストールが中身を隠し、飛び出る心配をクリア。また、内側にはパスケースやミニミラーなど、こまやかな配慮も。洗練された大人カジュアルにぴったりです。68,000円（エバゴス mail@ebagos.com）

アラナス
### 4. ARANÁZ

個性的な六角形のフォルムに惹かれて。鍵、お財布、スマホなど、必要最低限のアイテムはしっかり収納可能。浴衣に合わせてもかっこいいはず。36,000円※参考価格（アラナス｜エルディスト ☎044-387-4930）

ピー アイ プロジェクト
### 5. PI-PROJECT

アジアンな雰囲気満点のプラスチック素材のかごバッグ。汚れにも強く、買い物やビーチでも大活躍。ラフなスタイルのアクセントにもなってくれます。7,800円（ピー アイ プロジェクト｜ピショップ ☎03-5775-3266）

ノロ
### 6. NORO

糸のドットにブロックチェックのミニポーチ、三つ編みされた取っ手まで。さりげない甘さがちりばめられたデザインがツボでした。収納力も抜群。31,000円（ノロ｜グラストンベリー ショールーム ☎03-6231-0213）

# 江戸前寿司とフレンチの融合

寿司ネタはその日一番の魚介を厳選。食べたいネタは相談してみて

フレンチシェフ歴30年以上の熟練の技が光る料理の数々が登場！

**12,000円コース**

その日に入った食材に合わせて提供される12品のコース料理。盛り付けも繊細で次に何の料理が登場するかワクワクする！寿司・フレンチの単品の注文も可能。また、寿司のおまかせコースは3,000円〜（11種）注文できる

**国産豚の塩麹漬け 低温調理 1,500円**

低温調理ならではの肉の柔らかさと瑞々しさが口いっぱいに広がる

**ハトのサルミ風　2,500円**

自慢のジビエ料理のひと品。ジューシーなハトの肉が鶏ガラをベースにしたブラウンソースによく合う

鎌倉

## 寿司ビストロ 禅　sushi bistro zen

☎0467-22-7007

### 世界中から仕入れた極上の素材を寿司とフレンチで

本格的な江戸前寿司とフレンチを同時に味わえる、新しいスタイルのレストラン「寿司ビストロ 禅」。食材はアイルランド産の天然マグロをはじめ、小田原漁港で買い付ける魚介、フランス・ランド産のハトやスペインのイベリコ豚など国内外の厳選した旬の食材を使用している。趣向を凝らした至極のコース料理は、お客様の食べるスピードに合わせて、寿司とフランス料理がランダムにサービスされる。

神奈川県鎌倉市小町2-7-11 1・2F　12:00〜21:00(LO)
㊡水曜（プラス不定休を2日間）　㊛1F14席・2F26席

約5mもある楠の木のカウンター。シェフたちとの会話を楽しんで

左／小町通から一本入った住宅街に佇む隠れ家レストラン
下／グループやファミリーなど、大人数でも対応可能な2F席

SNSもCheck!

Instagram @sushibistrozen.kamakura
Twitter @sushibistrozen
Facebook @sushi bistro zen

MAP

※価格はすべて税別です。

話題の新店、レコメンド！

# Now Opening

## RESTAURANT

ハッピーアワー
### HAPPY HOUR

☎03-6455-6966｜恵比寿

〈Burger Mania〉〈DAY & NIGHT〉と人気店を営む守口駿介さんがサラダの店をオープン。**1.**元書店だった場所をリノベ。アメリカンテイストが不思議とマッチ。**2.**建物のストーリーに合わせ、テイクアウトボックスは本型に。**3.**加工肉やドレッシングはほとんど自家製。自家製ローストビーフ＆ベリー1,658円（テイクアウト価格）はバルサミコとブルーベリーのドレッシングで。**4.**グレープフルーツチキン1,537円。**5.**イートインには自家製パン付き。同じパンでサンドイッチも。**6.**ケールとパルミジャーノのポタージュ719円（各イートイン価格）。東京都渋谷区恵比寿2-39-4 11:00～22:00（短縮営業中） 無休 20席 禁煙

店主がアメリカで集めた
ビンテージ食器も素敵

Theme

## Let's テイクアウト。

**本格的なお店の味を自宅でも楽しめるのがテイクアウトのいいところ。選りすぐりのニューカマーで、ぐんと気分を上げて。**

スイーツ担当
**スイーツOLなり**

帰国子女、東京大学大学院理系卒。現在は金融関連企業に勤めるOL。大学在学中にスイーツに目覚め、ブログを開始した。特に焼き菓子とチョコレートが好み。

レストラン担当
**今井未央**

いまい・みお／ハナコラボ パートナー。飲食やライフスタイル中心に企業やブランドのPRに携わる。日々、趣味である飲食のポテンシャルを追究中。

クッキー類も1個から
購入できます！

## SWEETS

クバル
### KUVAL

☎0422-27-7753｜三鷹

ご夫婦で営む、お菓子とフランス料理の店。粉や砂糖などの原料にこだわった焼き菓子は、毎朝焼きあげています。**1.**ココファームビネガーソーダ600円。**2.**伊良コーラ600円。**3.**スイス・フェルクリン社のチョコレートを使ったガトーショコラ350円。**4.**朝焼きフィナンシェ150円。**5.**朝焼きマドレーヌ150円。**6.**奥・ラム肉のフォカッチャサンド1,300円、手前・尾藤さんの2年熟成ジャガイモのフリット400円。東京都武蔵野市西久保2-3-15 11:00～15:00、17:00～20:00（日11:00～16:00） 月休、ほか不定休あり ※営業時間、定休日は変更の可能性あり。Instagram（@kuval2020）をチェックして 16席 禁煙

外はさっくり、
中はふんわりの焼き菓子

and others

## RESTAURANT

OPEN予定

### 資生堂パーラー ザ・ハラジュク

☎03-3475-1021｜原宿

旬の食材の持ち味を存分に活かした、新しいメニューをプリフィックススタイルで。東京都渋谷区神宮前1-14-30 8F 11:30～14:00LO、18:00～20:30LO、ラウンジ11:30～21:30LO 月休（祝は営業）、ほか不定休あり 56席 禁煙

## SWEETS

4.17 OPEN

パティスリー エス スドウ
### PÂTISSERIE S.SUDO

☎0422-26-8597｜三鷹台

三鷹台の住宅街にオープン。ショートケーキやモンブランなど定番の生菓子に加え、季節の商品も。フランス語で「トラ」を意味する焼き菓子「ティグレ」が看板商品。東京都三鷹市牟礼2-11-12 11:00～16:00※変更の可能性あり 不定休

## RESTAURANT

5.1 OPEN

パクス カフェ アンド レストラン
### PAX cafe&restaurant

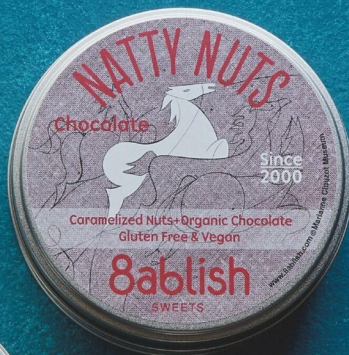
☎070-2159-3323｜新富町

その日仕入れた旬の食材を使い、自家製にこだわった料理やパン、焼き菓子を提供。夜はワインや日本酒などのお酒と、アラカルトを展開する。東京都中央区湊2-14-1 11:30～14:00LO、18:00～21:00LO 水休 14席 禁煙

text & edit: Kahoko Nishimura, Chihiro Kurimoto
photo: Natsumi Kakuto

Theme

# オーガニックコスメメイク

Hanako Beauty

［ 第20回 ］

Model

山之内すず

Hair & make

藤原リカ

おうちにいても、メイクは「する派」。
外は雨でも、大好きなオレンジ色の
オーガニックコスメをポンポンと
顔につけていると、鼻歌が出てくる。
ふんわり色づくまぶたやリップ。
そうだ、今日はウインクの練習をしよう！
そしてネットで調べたプロの本格レシピで
初めてビーフシチューを作るのだ。

Go to P.078!

オーガニックコスメメイクのコツと
使用アイテムを詳しくご紹介。

photo : Jun Imajo
styling : Hitoko Goto hair & make : Rika Fujiwara (Three PEACE)
model : Suzu Yamanouchi text : Mie Furuya

photo : Yumi Saito

# 鎌倉の暮らしに学ぶ。

*Good Lifestyle in Kamakura*

美しく広がる海、緑が生い茂る山、古き良きものと新しいセンスのミックス感。
そのバランスのよい環境のおかげなのか、はたまた個人の感性によるものなのか、
鎌倉に暮らす人たちには、どこか憧れてしまうスタイルがあります。
そして、スタイルがあるからこそ人は互いに惹かれ合い、強いつながりが生まれます。
自分の時間を大切にしながら、鎌倉の街でつながる。
時代や価値観が大きく変わっていこうとしている今の状況にあって、
そんな彼女たちの働き方や住まい方に、豊かな生活へのアイデアを求めます。
Hanako定番の鎌倉特集。今年はいつもとひと味違う、暮らしのヒント集です。

# ゆるやかに街と人とつながる鎌倉の暮らし。

山と海に囲まれて、のんびりしたこの場所には、暮らしを大切にする人達が集まっています。鎌倉だからこそできる特別な時間の過ごし方や、生活や仕事の輪でつながった信頼できるお店を9組のみなさんに教えてもらいました。

photo : Yumi Saito (P.12~18, 20~21)
text : Eriko Matsumoto (P.12~13, 22),
Tomohiro Okusa (P.14~15, 18, 20~21),
Akemi Kan (P.16~17), Reina Shirasaka (P.19~23)
edit : Kei Kimura (P.12~13, 22),
Hanako Kajiyama (P.14~15, 18, 20~21),
Kana Mizoguchi (P.16~17, 19, 23)(Mo-Green)
coordination : Yukie Mori (BRISA / P.12~13, 22)

Good Lifestyle in Kamakura

01

真子 舞／〈カフェ 坂の下〉店主

## 仲間達と知恵を出しながら ワクワクする未来を待つ

***Mai Manago***

まなご・まい／鎌倉出身。3児の子育て中に〈カフェ坂の下〉を開業、今年14年目を迎える。現在は、野菜たっぷりの彩り豊かなフードケータリングと生花を使ったフラワーデコも展開している。オリジナリティあふれるカラフルなテーブルコーディネートが人気。

マフィンの隠し味に使うのは、
近くのオーガニックマーケットで
購入した有機レモン

1.自宅のテラスをカフェのようにディスプレイして気分を盛り上げる。2.自家栽培している食べられるお花「エディブルフラワー」をトッピングした、目にもおいしいおからマフィン。3.ハーブ類は塀を利用したプチガーデンで。敷地が狭くてもできるアイデア。

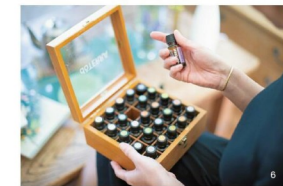
植物に囲まれた部屋で穏やかな時間を過ごす〈カフェ坂の下〉のオーナー真子舞さん。古民家カフェブームの火付け役となった伝説のカフェは、若き舞さんのおうち時間から始まった。鎌倉で生まれ、レジェンドサーファーの父と料理上手で華道を得意とする母を持つ舞さんは、若くして3人の子の母となった。育児に追われる日々でも「出かけられないなら家で楽しもう」と自宅をカフェのように飾り付け友人をもてなしていたのが〈カフェ坂の下〉の原点に。

そんな折、父親の死をきっかけに、自分らしく生きる母親の姿を子ども達に見せていきたい、と店を始めることを決意。知人の紹介で築90年の海の前の古民家を借り、DIY好きの友人やガーデニングがセミプロの友人と1年かけ自分達の手でリノベーションした。アイリッシュ系アメリカ人の祖父の影響で幼少期から慣れ親しんでいた、看板メニューのふんわりしたパンケーキが大ヒットし、行列のできる人気店に。

好きなことを仕事にする魅力的な人達が集まる鎌倉で、知恵をシェアして暮らす。そんなコミュニティに支えられ、14年の間カフェは続いている。家で過ごす時間が多くなった今も、庭で育てたハーブでお菓子を焼き、花を飾る。美意識をもって心地よく暮らすことを心がける舞さん。今の状況を、自分が何をしたいか立ち止まって考える機会として「神様からのギフトの時間みたい。家から出られなかった子育て中の頃と同じで、その先に想像もできなかったようなワクワクした未来が待っているから、これからが楽しみ」と微笑む。

Relation with Kamakura

鎌倉の大仏モチーフの
エコバッグなどをはじめ、
お気に入りを普段使いに

4.カフェ坂の下の店長、浅田さんによるMOUNTAINJAMのキュートなエコバッグは買い物のお供に。大仏2,500円〜。5.美しいシルエットと上質なリネン素材が好きでリピート中の〈griot.〉のエプロン各9,300円。6.〈ドテラ〉のアロマを愛用。万能といわれるアロマの王様、フランキンセンスがお気に入り。

**リリーズ**（鎌倉）
「お花はいつもここで購入。セレクションのセンスが抜群」

**パラダイス アレイ ブレッド&カンパニー**（鎌倉）
「自然発酵で作られる個性的なパンに魅了されます」

**三留商店**（みとめしょうてん）（坂ノ下）
「オリジナル調味料や輸入食材が置いてあり、すごく重宝！」

**エノテカ・ロンディーノ**（稲村ガ崎）
「駅前のワイン店。最近はオーガニックワインがお気に入り」

※新型コロナウイルスの影響で、今号で紹介する店舗や場所の情報は変更の可能性があります。
また、外出自粛に関する状況は日々変化します。慎重な判断の上での行動をお願いいたします。

1.壁の色は白。いわく「ギリギリ白と認識できる色」。2.調色機で少しずつ塗料をブレンドして好みの色をつくっていく。3.かわいい外観は、元々〈稲村ガ崎R不動産〉の事務所が入っていた建物。4.手作業でつくったカラーブックには、全140色が掲載。すべての色にストーリーがあり、名前が付けられている。

1

Good Lifestyle in Kamakura

# 02

小林明子／〈COAT（コート）〉カラープランナー

# 直接的な対話から 鎌倉の色をつくる

***Akiko Kobayashi***

こばやし・あきこ／インテリア系企業を経て、2007年からペインターのヤマグチオサムと活動を開始。2014年には鎌倉に移転し、翌年に〈COAT〉を法人化する。2018年、〈COAT LAB〉をオープン。神奈川県鎌倉市稲村ガ崎3-3-27 1F ☎0467-81-3507 ※完全予約制

内装などの色を提案し、素材を販売している〈COAT〉でカラープランナーとして働いている小林明子さん。昨年製作したオリジナルのカラーブックは、〈祖餐〉〈オイチイチ〉など鎌倉のさまざまな飲食店に置かれている。このブックを媒介にお互いが紹介しあうなど、横のつながりが自然に広がっていく。

「鎌倉は暮らしにDIYを確立している人が多く、直接、色や空間についてお話しすることができます」

事務所の2階には、不動産会社勤務の友人が住んでいる。彼女とは「こんな家だったらこんな暮らしができそう」と稲村ガ崎を妄想散歩する仲だそう。これはあながち妄想でもなく、移住者も多い鎌倉で、「建築やインテリア系のプロフェッショナルたちが、ゆるく連携しながらリノベーションを進めるスタイルを実現してみたい」と話す。鎌倉の働き方は、ごくごく普段の暮らしからつながっているようだ。

My Hot Places

STOVE（ストーブ）（材木座）
「大人のこだわりでセレクトされた商品はプレゼントに」

祖餐（そさん）（御成）
「ワインと食と人のバランスが○。店の色などを提案」

THE GOOD GOODIES（ザ グッド グッディーズ）（御成）
「おしゃべりとコーヒー、さりげなくセレクトされた本が好き」

CHIC FLOWERSTAND（シック フラワースタンド）（御成）
「店主の愛情たっぷりの花がとても好きで、贈るのも楽しい」

Relation with Kamakura

鎌倉のお店に置いてもらって
ごあいさつ代わりの
〈COAT〉カラーブック！

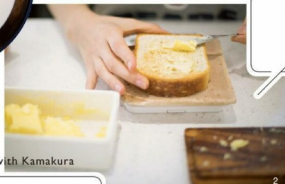
4

Relation with Kamakura

知り合いの不動産会社跡地を
そのまま借り受けた物件。
上に住む知人ともお散歩仲間

3

2

はせがわ・みずほ/メルボルンで夫の晃平さんと出会い、帰国後の2018年、逗子に〈BREATHER COFFEE〉をオープンさせる。📍神奈川県逗子市逗子7-6-33 塩沢ビル1F ☎046-815-6885 🕒7:00(土日8:00)〜18:00 休水休 席10席 禁煙

長谷川瑞穂/〈BREATHER COFFEE(ブリーザーコーヒー)〉オーナー

# 日常に元気をもたらす一杯のコーヒー

***Mizuho Hasegawa***

Good Lifestyle in Kamakura

03

1.コーヒーをドリップで淹れる瑞穂さん。コツはお湯を注ぎながら混ぜること。2.マスカルポーネチーズたっぷりの絶品シナモントースト。3.〈HOUSE YUIGAHAMA〉のワークショップに参加して以来、はまっているコンブチャ。4.「逗子アートフェスティバル2018」の作品として描いてもらったイラスト。

逗子にある〈ブリーザーコーヒー〉のオーナー夫妻である長谷川瑞穂さんと晃平さん。明るく、立ち寄りやすい雰囲気のお店に、近所のお客さんが次々と吸い込まれていく。

「私たちが働いていたメルボルンのカフェのように、フランクに話せるようなカフェを目指しています。従業員は私たち2人だけなので、ほとんどの時間をお店で過ごします。その分、楽しく働くということを意識していますね」

土地勘もなく、知り合いもいなかったが、フレンドリーなお店に呼応するかのようにやってくる地元のお客さんたちと話し、情報交換。するとコミュニティが生まれる。

「逗子・葉山海街珈琲祭を行ったときも、そうしたつながりから什器を貸してくれたり、手伝ってくれる人たちがいました。のんびりだけど、あたたかい」

コーヒー一杯とちょっとの元気をもらえる、そんなお店だ。

My Hot Places

VERVE COFFEE ROASTERS(ヴァーヴ コーヒー ロースターズ)(若宮大路)
「開放的な空間がメルボルンを思い出させてくれて好きです」

808Cafe 10R(ヤオヤカフェ テンアール)(逗子海岸)
「野菜たっぷりホットサンドは格別でリピートしてしまいます」

ticking store(ティッキングストア)(逗子)
「私のスタンダードな古着屋さんです」

ちんや(逗子)
「精米具合を自由に頼めるお米屋さん。ぬかももらえます」

よこた・ちあき／美容師。人気ヘアサロン〈ビュートリアム〉で勤務したのち独立。今年の1月に完全予約制のプライベートサロン〈モダーン〉を北鎌倉にオープンした。西鎌倉の高台にある自宅は開放感たっぷり。ここから眺める景色に毎日癒されているそう。

横田千明／ヘアサロンオーナー

Good Lifestyle in Kamakura

# 自由で明るくたおやか。鎌倉の景色と人に癒されます

04

**Chiaki Yokota**

センスが良く、行くだけでワクワクする花屋〈Frankie Flower〉のスワッグ

Relation with Kamakura

1.休日は愛犬のコスケと一緒に庭作業。2.憧れの女性である勝見早苗さんが開く料理教室で頂いたサボテン。玄関前に仮置きしたら根がつき、今や家の顔に。3.隣には山があり、眼下には畑が広がる。美しい鳥の鳴き声と心地よい風を感じる庭は二人の大好きな場所。

大好きな料理教室「Food Studio CAFE CACTUS 5139」で頂いたサボテン

Relation with Kamakura

抜けが良くて、とにかく気持ちのいい場所に住みたい。夫婦二人の理想を実現すべく、4年以上探して見つけたのは、大きな空と豊かな鎌倉の自然が広がる高台。外と中の境界線を感じさせないようにデザインされた家は、まるで温かな太陽の下にいるように心地よくて開放的だ。

「この街はシンプルでいい」と笑顔を見せる横田千明さん（右ページ・左）は、今年北鎌倉に自身のサロンをオープンしたばかり。サロンは鎌倉ならではともいえるお寺の敷地内で、自宅と同じく緑に囲まれている。

「この地で暮らし始めて13年目になりますが、どんどん魅力を増していきます。自然と街の心地よいバランスはもちろん、多くの刺激を与えてくれる地元の人たちも好きです。今までは同業者の方と交わることが主でしたが、鎌倉に来てからはまったく逆に。いろんな職種や年齢の方々と知り合い、視野がどんどん広がっていきました」

流行や周りの情報に流されず、自分の指針を持って生きる鎌倉の人々は、それぞれに自分時間を大切にしている。必然的に家時間は日々の重要なパーツとなり、皆が得意分野を掘り下げ、暮らしに新しいアイデアを生み出していくのだそう。

「憧れる先輩がたくさんいます。みなさんとてもセンスが良く、都会と自然、その両方の遊び方もうまい。余裕のある暮らしってこういうことなのかな、と実感しています」

4.千明さんが一番こだわったキッチンは数人と調理を楽しめる広々設計。ビタミンカラーの黄色もポイントだ。5.抜群のセンスが地元で話題の〈Frankie Flower〉のスワッグ。6.料理で使う野菜や果物は無農薬が基本。手に入らない時は野菜専用のシンクで農薬を除去！

My Hot Places

**にちりん製パン**（北鎌倉）
「生地がモチモチで、小麦の味がしっかりしています」

**morozumi**（モロズミ）（山ノ内）
「鎌倉らしいセレクトが魅力の雑貨屋さんです」

**eat YOGA STUDIO**（イートヨガスタジオ）（葉山）
「ここのコールドプレスジュースは絶品！」

**篆助**（てんすけ）（山ノ内）
「手彫りのハンコ屋さん。名前以外のデザインも作れます」

いしかわ・ゆりこ／鎌倉へ移住して10年目。クリエイターのマネジメント事務所を運営しながら、2018年に〈John〉をオープン。隣には旦那さんのインテリアショップ〈STOVE〉がある。
📍神奈川県鎌倉市材木座1-6-22　☎080-5389-5005
休みは展示により異なる

石川有理子／ギャラリー〈John〉店主

# 展示作家も鎌倉暮らしも ていねいにキュレーション

**Yuriko Ishikawa**

Good Lifestyle in Kamakura

05

鎌倉の材木座エリアは、お店が点在しているので、観光客よりも地元のお客さんが多く訪れる。だからお店同士で協力し合うのは当たり前。自身が仕事で忙しいときは、近くの飲食店がランチを厚意で届けてくれることもあるくらい横のつながりが強いと言うのは、ギャラリー〈John〉の石川有理子さん。

「自分が納得できて、好きなものに囲まれる生活をしたい」と語る石川さんは、ギャラリーで展示した作家のものを家でも飾っている。旦那さんが隣で経営しているインテリアショップ〈STOVE〉のオリジナルの額縁には、絵やポスターを。ほかにもカレンダー、人形、キャンドルホルダー、花器、オーナメントなど、好きな作家コーナーが食卓脇を彩っている。「鎌倉は何かをやろうと思うと、やりたい人が身近にいて自然と集まってくる不思議な土地」で、それを暮らしでも上手にキュレーションしている。

My Hot Places

**香菜軒 寓**（材木座）
「ご夫婦ともお話しする、材木座生活になくてはならないお店」

**燻太**（材木座）
「行くとホッとする。忘年会で毎年お世話になっています」

**山本餃子**（御成）
「お神輿仲間のお店。たまに登場するシュウマイもおいしい」

**più forte**（雪の下）
「魚醤とレモンのパスタを食べたときの感動が忘れられません」

1.カフェ営業時にケーキをつくってくれる〈Bakeromi〉のいちごのパブロヴァ。2.店舗はもともとおでん屋さんで、そのまま使っている。3.〈STOVE〉で取り扱いのある食器類。パンは〈香菜軒 寓〉のクミンのフォカッチャ。4.テーブルと右の椅子は旦那さんデザインのもの。奥には好きな作家コーナーが。

Good Lifestyle in Kamakura

06

河崎彩夏／レザークラフトアーティスト

# 海の色を反映する若宮大路の小さなアトリエ

**Ayaka Kawasaki**

かわさき・あやか／鎌倉に自宅とアトリエを構えるレザーアーティスト。自身のブランド「AYAKAWASAKI」のアイテムは、女性を中心に幅広い世代から愛されている。特にグラデーションカラーに手染めしたテキスタイルがアイコニック。
ayakawasaki.thebase.in

Relation with Kamakura

七里ガ浜の伝説のショップ〈CherShore〉から継いだ流木ディスプレイ

Relation with Kamakura

アトリエから徒歩10分。作品のインスピレーションをイメージする由比ヶ浜ビーチ

客用タンブラーに光るブランドステッカーが目印。繋がる鎌倉コミュニティ

Relation with Kamakura

1.週イチは訪れる由比ヶ浜ビーチ。アイテム撮影や創作の合間によく行くマストスポット。2.由緒ある通りに面したアトリエ。歴史的カルチャーのある鎌倉はオフィスとしても最適。3.応接室のテーブルは、ウッド作家の友人の作品。作業スペースとしても。4.コラボアイテムやPOP-UP用什器もある。5.ハンドソーイングでの丁寧な仕上がりも人気の秘密。6.独自の方法での手染めのレザーには廃棄処分される革を再利用。7.白壁にカラフルな作品が映える。8.材木座海岸の〈ミルコーヒー〉。客用のタンブラーには「AYAKAWASAKI」ステッカーがキラリ。彼女の鎌倉コミュニティの場。

鶴岡八幡宮から由比ヶ浜海岸に続く一本道の「若宮大路」。時の将軍、源頼朝が妻・北条政子の安産祈願のために造営した鎌倉の中心的大通りだ。海岸に近い一の鳥居の袂(たもと)。「AYAKAWASAKI」のアトリエはそこにある。「名刺交換の際に〝鎌倉〟だとすぐ覚えてもらえるんですよ」と微笑む河崎さん。刻一刻と変わる海のカラーグラデーションをレザーのキャンバスに映し出し、バッグや財布に用いる彼女の作品は、時に水面にキラキラと反射する太陽のイエローとブルーの交わりだったり、はたまた夕陽から夜空へと染まりゆくピンクとパープルの呈色(ていしょく)であったり。職人気質の繊細でこだわり抜いたアーティスティックな色彩は、鎌倉での物作りを通じて確立。ビーチラヴァーのマストブランドといっても過言ではない人気ぶりだ。遊びに仕事に、頻繁に訪れていた鎌倉。彼女はこれからも、この地で自分の色を出し、その世界観を発信し続けるだろう。

My Hot Places

ザイモク ザ テラス
**ZAIMOKU THE TERRACE**（材木座）
「海の目の前の、カフェやショップが入っている複合施設」

フォー ラスカル
**Pho RASCAL**（小町通り）
「サブメニューのジーローハンとヤムウンセンが大好き！」

**パティスリー チモト**（御成通り）
「シンプルながらフワッフワのロールケーキがおすすめ」

デイリー バイ ロング トラック フーズ
**DAILY by LONG TRACK FOODS**（小町）
「レンバイの中に移転したホームメイド店。雑貨も可愛い」

3

2

1

# HOTEL

1.世界中の生地などを扱う〈ファブリックキャンプ〉とともに製作した寝間着。2.大工仲間たちと手掘りした床は、足触りがよく気持ちがいい。3.近所の魚屋や漁師から直接買った魚やタコ、わかめなどでつくる朝食。4.チェックインなどを行うラウンジはカフェにもなり、宿泊者以外でも鎌倉周辺のビールやコーヒー、スイーツなどがいただける。

〈aiaoi〉は6室だけの小さなホテル。それだけに、オーナーである小室さん夫妻のこだわりが隅々まで行き届いている。それはもちろん鎌倉という土地があってこそ。内装は鎌倉の大工さんに頼み、近くの取り壊される古民家から出た木材を中心に使用している。カトラリーやキッチン用品、什器、食材にいたるまで、ホテルという総合的な表現のなかに、たくさんの〝鎌倉もの〟が詰め込まれている。お客にとっても、鎌倉の入り口として機能してくれそうだ。

宿としては珍しく、休業日を設定している。

「お客さまには不便をかけるかもしれないけど、ほかのスタッフに任せてこの場の空気感が薄まるよりも、私たちがいつでもいるようにしたい。でも毎日仕事だと、私たちのインプットができなくなってしまいます。仕事しながらも、自分たちらしくいられるバランスが必要だと考えて、きちんと休みをとることにしました」

鎌倉在住8年の小室さん夫妻は、ホテルから徒歩5分の場所に住んでいる。状態のいい古民家で、観光地であることを忘れてしまうようなローカル感あふれる一帯だ。物が少なく、すっきりした家の中で、ふたり

4

青木浩二さんの湯呑みに
〈自然食品 かなや〉の晩茶で
いらっしゃいませ

Relation with Kamakura

Good Lifestyle
in Kamakura

07

小室裕子／〈aiaoi（アイアオイ）〉オーナー

## ふたりの好きな鎌倉が詰まった
## 海辺の宿と暮らし

Yuko Komuro

こむろ・ゆうこ／8年前に鎌倉へ移住し、都内勤務の営業職を経て、2016年に夫婦で〈aiaoi〉をオープン。裕子さんは朝食などの早番を担当する。📍神奈川県鎌倉市長谷2-16-15 サイトウビル3F ☎0467-22-6789 IN 16:00〜21:00／OUT 12:00 1泊12,300円〜

5

6

7

のお気に入りは縁側。
「子どもの頃から布が好きで、ミシンが遊び道具でした。今では、仕事から頭を切り替えるのに針仕事が最適で、使い切れないくらいのコースターを縫ったり、刺しゅうしたりしています。すぐにできるから、小さな達成感を得られますよ」
　鎌倉の飲食店での食事や人、ふだんの暮らしから得たインプットは、ホテルにも活かされていく。ホテルも家も、ほとんどが鎌倉のつながりでできていた。

# HOME

5.〈スワニー〉などの生地屋さんにもよく行く。姪のためにミシンで洋服をつくることもあるとか。6.木工作家、堀宏治さんの丸盆。ホテルのカトラリーも堀さんに製作を依頼。7.〈ファブリックキャンプ〉で購入したエキゾチックな柄の布で自作した座布団。8.縁側に置かれた古いテーブルと椅子がリラックスできる場所。庭の自然も満喫できる。

My Hot Places

アーティーク カマクラ
**artique kamakura**（長谷）
「平屋の日本家屋に並ぶフランスの古物がどれも素敵です」

**オステリア コマチーナ**（小町）
「飾り気のないシンプルで味わい深いお料理は飽きません」

カフェ ヴィヴモン ディモンシュ
**Café vivement dimanche**（小町）
「図書館で本を借りて、その足で訪れることが多いです」

**自然食品 かなや**（由比ガ浜）
「〈aiaoi〉で使う調味料を購入。家での食事にも重宝しています」

8

Relation with Kamakura

鎌倉の自宅の縁側で
庭の草木を眺めながら
お茶に読書に、静かな時間

頭を切り替えて、
ちくちくと針仕事。
いちばん心休まるとき

Relation with Kamakura

みずもと・けいこ／鎌倉育ち。17年間イタリアで暮らし、バイオダイナミック農法と出会う。帰国後は鎌倉で自然農を実践。〈エルボリステリア鎌倉山〉にてホーリーバジルのプロダクトを製造・販売している。www.facebook.com/ErbosteriaKamakurayama

水本けいこ／〈エルボリステリア鎌倉山〉主宰

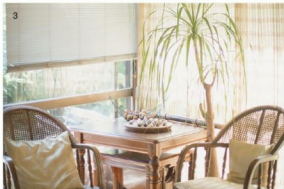
# イタリアで学んだ自然農を地元鎌倉の地で実践

**Keiko Mizumoto**

Good Lifestyle in Kamakura

08

Relation with Kamakura

ステイホームを心地よく浄化してくれる、鎌倉育ちのホーリーバジルによるプロダクト

1.料理の腕もプロ級の水本さん。さっと作る料理は絶品！　2.万能なホーリーバジルのスプレー1,500円やオイル2,500円、塩1,800円などの製品。3.陽だまりの中でお茶を飲む、満ち足りた時間が好きだそう。4.手軽に栽培できるのに数百の薬効を持ち、副作用の心配もいらない優れもの。

清らかな空気が満ちた部屋で料理を楽しむ水本けいこさん。鎌倉で、古代インドより聖なるバジルと呼ばれるシソ科のハーブ、ホーリーバジルを栽培しプロダクトを販売している。

リピーター続出の製品が生まれたきっかけは、17年間暮らしたイタリアにあった。渡伊後にケータリングビジネスを展開した際に、自ら育てた材料で料理を作りたいと考え、バイオダイナミック農法と出会う。帰国後、自然農を実践した鎌倉山の畑では様々な職種の人が集まり、穏やかながらも刺激的な日々を送った。イタリア人の家族や友人を尊ぶ習慣と、鎌倉の人のつながりを大切にする感覚が似ていると感じたそう。

最近は、家庭でも育てられるようにホーリーバジルの苗を販売している。「ホーリーバジルはオゾンを出して土と空気を浄化してくれる。心身のバランスを調和する作用があるので、ぜひ取り入れてみてほしい」と、今を暮らすヒントも。

My Hot Places

**オーガニックマートよこい**（手広）
「行きつけの自然食品店。〈エルボリステリア鎌倉山〉の苗も販売」

**小坪漁港**（小坪）
「旬を味わえて値段も安く、近くに住みたいほどお気に入り」

カマクラニジュウシセッキ
**kamakura 24sekki**（常盤）
「自家製酵母から生まれるメロンパンは概念を覆すおいしさ」

**萩原精肉店**（鎌倉）
「駅前の精肉店。平飼い豚によるやまゆりポークは格別な味」

1.カリフォルニアテイストを基盤にミッドセンチュリーのインテリアをプラスしたサーファーズハウス。装飾はすべて彼女とご主人のセレクトとDIYで作り上げた。2.陽の光が差し込むバスルーム。庭と観葉植物がリンクする癒しの空間。3.吹き抜けのリビングはペットのインコが自由に飛び回れるように設計。

山と海にスタイルをプラス。
夢の鎌倉暮らしを実現する
カリフォルニアハウス

Relation with Kamakura

R134沿いの海と山が共存する稲村ガ崎の一角。庭先から茂る緑にシャワーやピザ窯が顔を覗かせる。海街出身でオーナーの池田さんは、元々自然が大好きだった。移住を決定付けたのは、鎌倉が舞台の映画『海街diary』。そして自らも施した家がハウススタジオになったのは、友人のアパレルデザイナーがそのセンスに感銘したのがきっかけ。今も住みながらアップデートし、それが鎌倉暮らしの醍醐味に。「何よりも環境と近い過ごし方ができるのがよいですね」。続けて「鎌倉に来てからは、外食よりも自宅でのホームパーティが主流です。テイクアウトできる近隣の素敵なお店は鎌倉のお土産にも喜ばれますよ」。温かく迎えてくれた稲村ガ崎のご近所さんとともに、ほのぼのとした時間を過ごしている。

庭に訪れるキジバトの鳴き声から名付けられた〈ホッホーハウス〉。波の音、鳥の声、人々の笑顔に、山や庭の木々が今日も揺らめいている。

いけだ・まりな／東京・白金在住を経て2017年に鎌倉へ移住。夫と1歳の息子とインコと暮らしている。抜群のセンスから2018年より自宅をハウススタジオとして運営。オーナー兼スタイリングを手掛け、雑誌やCMに起用されている。
hohhohouse.jp

池田麻里奈／〈HOHHOHOUSE（ホッホーハウス）〉オーナー

# 「人と自然」がジョインする稲村ガ崎のビーチハウス

***Marina Ikeda***

Good Lifestyle in Kamakura

09

My Hot Places

**PORTAM**（ポルタム）
（御成通り）
「お店の先にはプールが設置してあり、訪れるだけでラグジュアリーな気分になるチーズ専門店です。種類も豊富でホームパーティや手土産にベストです」

**Pacific DRIVE-IN**（パシフィックドライブイン）
（七里ガ浜）
「ハワイアンフードが頂けるドライブインダイナー。本場の味が再現されている、オックステールスープもお気に入り。江の島一望のロケーションも最高！」

**REPAS**（ルパ）
（由比ガ浜）
「フレンチ出身のシェフの味がお手軽に自宅で楽しめるデリカテッセン。ランチはお弁当、ディナーはおうちごはんの一品追加に重宝しています」

**Grandir Ensemble**（グランディール アンサンブル）
（由比ガ浜）
「ご近所に教えてもらったスタイリッシュなケーキ屋さん。繊細で丁寧なケーキはイートインでも味わえ、幸せな気持ちに。季節ごとの焼き菓子も上品」

**ENOTECA RONDINO**（エノテカ ロンディーノ）
（稲村ガ崎）
「ワインとお惣菜のお店。好みを伝えると丁寧におすすめを教えてくれます。海沿いの黄色のイタリアン〈タベルナ ロンディーノ〉の姉妹店」

# ふたりをつなぐ葉山の街、今だからわかる暮らしの魅力。

都会での生活を経て、幼少期を過ごした葉山に戻ってきた
女優の桃生亜希子さん。かつて近くで暮らし、
今はスペインにいる友人が、今の暮らしについて聞きました。

桃生さんが小さい頃から近所の山にあるという大きな木。どんな時でも変わらずそこにあって、全てを受け入れてくれる安心感。今でもこうやって時々登っているそうだ。

text : Miyu Fukada

※この対談は2020年5月3日に行われたものです。

# Barcelona ( SPAIN ) ⟷ Hayama ( JAPAN )

zoom conversation

**深田美佑／写真家・ライター**

ふかだ・みゆ／横浜生まれ、バルセロナ在住。写真家、コラム執筆、コーディネーター、通訳、翻訳など多岐にわたって活動中。Instagram : @miyufukada

**桃生亜希子／女優・モデル**

ものう・あきこ／数々の映画やドラマ、CM、雑誌などで活躍。幼少期に住んでいた葉山に戻り、家族と共に暮らす様子をSNSで発信。Instagram : @pinokosugar

私がPちゃんこと、桃生亜希子さんと出会ったのは2016年。鎌倉の〈GARDEN HOUSE〉での、逗子周辺に住むお友達の忘年会がきっかけだった。かつてニューヨークに住んでいたPちゃんと意気投合して、話が盛り上がったのを覚えている。家に初めてお邪魔したのはその翌年。

メインの通りからは少し奥まった場所にある、静かでお洒落、そして居心地のいい憧れの家。そこは彼女のご両親が建てた家で、14歳まで過ごしていたらしい。その後、家を出て都会生活をするうちに、葉山での生活は自然に囲まれ守られていたことに改めて気がついたそうだ。自身が結婚して、息子が生まれ、2歳半になった4年前にこの家に戻ってきた。元の家の造りは活かしつつ、絨毯だった床をフローリングに、一部の壁を木壁に、友達がいっぱい来てもくつろげる温かみのある空間へとリノベーションを施して。

今はスペインのバルセロナに移住して、葉山から離れてしまった私だけれど、こんな時だからこそ、葉山での暮らしを思い出したくて、お姉さん的な存在のPちゃんと、ZOOMで会話した。

**深田美佑**(以下、**M**)　久しぶりだね、Pちゃん！

**桃生亜希子**(以下、**P**)　久しぶりだね！　みゆ、元気？　まあ元気だと思うけど。スペインはどんな感じ？

**M**　スペインは5月2日から決められた時間に外出OKになって、私はさっそく早起きして海までお散歩したよ！　思ったより人が多かったかな。Pちゃんは日本で今はどんなふ

これまで使っていなかった家のデッキも、おうち時間のおかげで新しい活用方法を発見。瞑想やヨガをしたり、親子で遊ぶ場所として有効活用している。

**ベランダのウッドデッキを**
**それぞれのプライベート空間に！**

**お気に入りに囲まれた**
**広々としたリビング。**

木の壁には友達に描いてもらった絵やヴィンテージラグ、窓際にはお気に入りの〈アクメファニチャー〉の丸い椅子を。家族で過ごす大切な場所は、リノベーションにもこだわる。

誕生日には家族そろって
近くの海までお散歩。

今年の誕生日は自粛期間中だったけれども、天気が良かったので久しぶりに外へ出て、家族全員で近くの海までお散歩。みんなで裸足になって砂浜を歩いてリフレッシュ！

海まで出かけたら
裸足になってアーシング。

太陽光を浴びるのと同時に、裸足を地面につけることで自分に溜まった電気を外に逃がす効果のあるアーシングを。大地のエネルギーを感じる時間を大切にしている。

「色々変化の時期だけど、必ず良い方向に向かうと信じてる！」

***Akiko Monou***

うに過ごしているの？

**P** 友達がインスタにあげているレシピで新しい料理に挑戦したり、おうちDiscoして踊ったり、プロジェクターで映画観賞したりしてるよ。インスタライブも結構やっているかな。SNSの使いすぎはよくないけど、適度に誰かと繋がりたいしね。あとは、息子が寝てから友達とZOOM飲みして、結構遅くまで起きてることもあるよ。

**M** おうちDisco楽しそう！　プロジェクターがあるのもいいね！

**P** あとは今まで活用してなかったデッキでヨガをしたり、瞑想にも挑戦してみたり。マイク（旦那さん）が息子とふたりで庭で遊んでくれるから、家族で住んでいても自分の時間があって、朝起きるのも一番遅かったり、独身みたいな生活リズムになってる（笑）。

**M** あはは。満喫しているみたいでよかった！　買い物はどうしてるの？

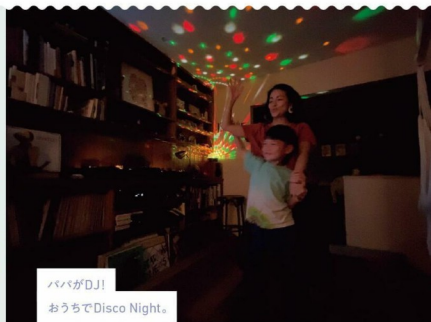
**P** 野菜は宅配サービスを利用していて、足りないものはマスクをつけて近くのスーパーに行って買うって感じかな。自分が距離を取っていても、たまにほかの人との距離が近いと感じることもあるけど。

**M** そうなんだ。バルセロナのスーパーは、それぞれが距離を取るようにしている感じだよ。外出は結構し

地元の食材をふんだんに。
家族と囲む食事時間。

お肉は近所の精肉店、お野菜は〈陰陽洞〉というオーガニックフード店でそれぞれ宅配サービスを利用。買い物に行く機会を減らし、安心できる地元の食材で料理をすることが多い。

外出がままならない状況下で家のまわりに海や山など、歩いて行ける自然環境がたくさんあることに助けられているという。家族と寄り道をしながらの散歩時間も大切。

健康のためにも
マスクをして近所を散歩。

パパがDJ！
おうちでDisco Night。

沢山あるレコードの中からレコードプレーヤーで好きな音楽をかけて、ミラーボールをつければおうちDiscoの完成！　旦那さんがDJをして、息子と一緒にダンシング！

東京に住んでいた時からよく通っていたという〈GARDEN HOUSE 鎌倉〉。仲良しの友達とおいしいごはんを囲んで、いつまでも話が尽きずに過ごす、行きつけの場所。

**鎌倉で友達と集まる人気のランチスポット。**

**世代を超えて、母と子で感じる自然の恵み。**

子供の頃から登っては遊んでいた近くの山。いわば子供の時の秘密基地のようなもの。年月が経って、今では息子と登るようになり、親子で変わらない風景に癒しを感じている。

**息子とデート途中に見つけた綺麗な桜スポット。**

桜の季節に久しぶりに息子とお散歩をしたある日。世の中の状況とは関係なく、変わらずにイキイキと輝く自然に元気をもらう。息子も満開の桜に興奮気味。

てる？

**P**　幸い自然が多いし、人混みもないから、適度に近くの山にハイキングに行ったり、海までお散歩したりして、気分転換してるよ！

**M**　確かにそれって葉山や逗子のいいところだよね。バルセロナも徒歩圏内に海や山があって、葉山に似ているかもしれない。

**P**　そうなんだ！　やっぱりここでの生活の魅力は、自然と近いことだなって、この機会に改めて思ったよ。そのおかげで、家族と一緒に、こんなにイキイキのびのびと生活できているなって。もちろん、学生時代からの友人が近所に住んでいて、息子と歳の近い友人の子供と気兼ねなく遊べることや、カルチャーイベントも多くて、それに家族ぐるみで参加できることも魅力なんだけれど。

**M**　そうだよね。外出OKになったその日に海岸に行ったら、逗子の海を思い出したよ〜。今頃、逗子海岸映画祭の季節だし！

**P**　そうだね！　今、世界で色んなことが起きていて色々変化の時期だけど、必ず良い方向に向かうと信じてる！

**M**　確かに。必ず良くなるよね！　なんかお話しできてよかった！　Pちゃんありがとう！

**P**　こちらこそ。またすぐね〜！

「バルセロナも徒歩圏内に海と山があって、葉山と似ているかも」

***Miyu Fukada***

**Akiko's Hot Places**

ガーデンハウス
**GARDEN HOUSE 鎌倉**（御成）
「友達とでも子連れでも楽しめる、ごはんのおいしいお店」

**ミルコーヒー&スタンド**（和田塚）
「おいしいコーヒーと手作りお菓子の相性が抜群」

**鎌倉パークホテル**（坂ノ下）
「一人の時間を作って、ここの酵素風呂でリフレッシュ」

**パラダイス アレイ ブレッド&カンパニー**（鎌倉）
「ニコちゃんマークのあんぱんは息子もお気に入り」

**Miyu's Hot Places**

ダーク アーツ コーヒー ジャパン
**Dark Arts Coffee Japan**（葉山町）
「落ち着ける。おいしいコーヒーと自家製パンがオススメ」

**妙本寺**（大町）
「人が少なく、ゆっくりと時間が流れる癒しの場所」

バー ライト
**Bar Light**（小町）
「同世代のオーナーが経営。鎌倉で飲む時の最終目的地」

アカリ ダイニング
**AKARI DINING**（御成）
「海外から友達が来たら連れていく。豆腐ハンバーグが絶品」

**プロジェクターで壁に映しておうち映画館。**

テレビが壊れてからプロジェクターを活用するように。子供と過ごすことが多くなったおうち時間では一緒に楽しめるものをセレクト。夜は一人で観たいものをのんびりと。

# おうちで鎌倉の味。秘密のレシピ。

# TAPAS

再びお出かけできる日を心待ちに、
鎌倉で“おいしい”を作り出すあの人の味に挑戦。
巣ごもりが楽しくなる、とっておきの8品を大公開!

FILE #1

料理家
## 副島モウ
Mou Soejima

鎌倉駅東口ロータリーに近い、古いビルの2階に副島さんが〈ランデブーデザミ〉を開業したのは2011年冬のこと。当時は立ち呑みできる店も数えるほど。そんな中、本格的なビストロ料理を高品質なワインと一緒に、しかもスタンディングで楽しめるとあって瞬く間に注目を集めた。以来、地元グルマン&呑兵衛から熱く揺るぎない支持を受けている。

そんな副島さんが今回作ってくれたのは、たっぷりのハーブや薬味をアクセントにした前菜。相模湾の釜揚げしらすや行きつけの佐島漁港で水揚げされる魚介、湘南地区でさかんに栽培されているレモンを使い、今の季節にぴったりの爽やかな味に仕上げた。アボカドのクリーミーでリッチな質感の中に混じる釜揚げしらすのフワッとした食感と旨み、大葉の青い香り。キュッと身がしまって旨みが凝縮した魚と柑橘の酸味、食欲そそるコリアンダーやニンニクの香りといったら! キリリと冷やした白ワインとの相性も文句なし。火を使わず、手順もシンプル、かかる時間も20分ほどで、普段料理に縁のない人にも親切設計。ちょっと洒落てて小技のきいたアテで、家時間がグッと豊かに楽しくなる。

### POINT

左・釜揚げしらすは商品により塩分濃度が異なるので塩の加減に気をつけて。右・アボカドをつぶしてペースト状に。アボカドはしっかり熟したものを選ぶこと。できあがったワカモレを保存する場合、種を一緒に入れて空気に触れないようピッチリとラップをかけると変色しにくい。

RECIPE #1

## アボカドとしらすのグワカモレ

【材料:2人分】

| 材料 | 分量 |
|---|---|
| アボカド | 1個 |
| 釜揚げしらす | 大さじ6 |
| 大葉 | 5枚 |
| レモン果汁 | 大さじ1 |
| 塩 | 適量 |
| オリーブオイル | 大さじ1 |

【作り方】

1 アボカドは中央にぐるりと一周切り込みを入れて半分にカットし、種を取り出す。
2 スプーンでアボカドの実を取り出してフォークなどで粗くつぶし、レモン果汁、塩、オリーブオイルと混ぜ合わせる。
3 千切りにした大葉と、材料の半分の釜揚げしらすを2に加え混ぜ合わせる。
4 器に盛りつけ、仕上げに残り半分の釜揚げしらすを散らす。

材木座海岸で猫のキイロ先生と。のんびり海を眺める時間は、この界隈ならではの贅沢。御用邸裏手に広がる“小磯の鼻”など、自宅アトリエに近い葉山の海岸線もお気に入り。

My Favorite!

### 月見つくねを鎌倉で
（小町）

副島さん渾身の2号店。炭火で焼くつくねをメインに据えた大衆酒場として2020年3月にオープン。ポテサラなど定番のアテのほか、三浦半島の佐島漁港で揚がる鮮魚を使った料理も。日本酒も充実。📍神奈川県鎌倉市小町2-12-37 ☎0467-40-5678 営業の詳細はInstagram（@tsuki_tsuku）で。

### RENDEZ-VOUS DES AMIS
ランデブーデザミ
（小町）

正統派ビストロ料理から世界各地のスパイスを使ったひねりのあるひと皿まで、料理の引き出しの多さに驚く。小規模ドメーヌの希少なワインも充実。昼時はカレー専門店〈咖喱檸檬〉として営業。📍神奈川県鎌倉市小町1-4-24 ☎0467-24-2214 営業の詳細はwww.facebook.com/rda.kamakuraで。

### 三留商店
みとめしょうてん
（坂ノ下）

副島さん行きつけの食材店。プロの料理人や料理家の信頼も厚い、明治15年創業の老舗。手しごとによる調味料をはじめ代々の店主が目利きした国内外の食材と酒1,000種以上がそろう。📍神奈川県鎌倉市坂ノ下15-21 ☎0467-22-0045 営業の詳細はmitome.jpで。オンラインショップあり。

Profile

そえじま・もう／国内外の星付き店で修業後、料理研究家のパトリス・ジュリアンに師事し独立。レシピ開発など多岐に活動。湘南T-SITEで料理教室も開催。

# ワインがスイスイ進む、立ち呑みビストロの味を。

photo : Mou Soejima text : Mutsumi Hidaka

RECIPE #2

## 湘南レモンと白身魚のセヴィーチェ

【材料：2人分】

セヴィーチェソース
- 鷹の爪……小さじ1
- レモン果汁……1個分
- ニンニク……1片
- コリアンダー……大さじ1
- 塩……大さじ1
- こしょう……適量

好きな魚介（サク）……100g
赤タマネギ……1/4個
塩……少々

【作り方】

1 ふやかした鷹の爪とレモン果汁、すりおろしたニンニク、粗みじんにしたコリアンダー、塩こしょうをボウルで混ぜ合わせてセヴィーチェソースを作る。
2 赤タマネギを薄くスライスして冷水にさらす。
3 魚のサクに塩少々をふって全体になじませ、10分ほど置く。
4 魚を流水で洗ってから水気をしっかり拭きとり、2cmほどの角切りにする。
5 4を1のソースに1分ほど浸けて表面が白っぽくなったら、水気を絞った赤タマネギのスライスを加え、ソースごと盛りつける。

### POINT

左・塩をふることで余分な水分が抜けて旨みが凝縮。魚はサクではなくパックの刺身でもOK。右・レモン果汁入りソースに浸して〆鯖のようにしっかり魚表面のタンパク質を固める。レモン果汁のほかに、カボスやスダチ、ユズなど柑橘の果汁なら何でもおいしくできあがる。

# ETHNIC

FILE #2

〈アナン〉3代目
## メタ・バラッツ
Mehta Bharat

スパイスに興味のある人ならグロサリーショップやデパートで一度は見たことがあるだろう〈アナン〉のスパイス&レシピセット「カレーブック」。1970年代に父のアナンさんが考案、本格的なインドカレーを日本の家庭に広めた金字塔的存在であり、今も愛され続けるロングセラーだ。そのスパイス愛を受け継ぎ、〈アナン〉が扱う100種以上のスパイスや豆類、紅茶を駆使してスパイスの持つ底力を広めるべく活動するのがバラッツさん。東日本大震災後の炊き出しをきっかけに始まった「女川カレープロジェクト」をはじめ日本各地で地元とコラボするほか、都内や地元鎌倉でもワークショップや料理教室を開催している。

レシピの特徴はスパイスを身近に感じさせてくれること。本格的すぎるからと今まで遠巻きにしていたクミンやターメリック、コリアンダーを気軽に普段使いできるように。そのポイントは、とにかく焦がさないよう気をつけてオイルに香りを移すこと。ここさえ押さえれば、カレーはもちろんアチャールやサブジなどのインド家庭料理もレパートリーに。スパイスを活用して体の内側からキレイに健康になりましょう！

RECIPE #1
## 基本のチキンカレー

【材料：4人分】

- 鶏もも肉……500g
- タマネギ……1個
- トマト……1個
- おろしニンニク……小さじ1
- おろし生姜……小さじ1
- 水……200㎖
- ココナッツミルク……400㎖
- パクチー（粗みじん）……1束
- クミンシード（ホール）……小さじ1
- 赤唐辛子（ホール）……1本
- カルダモン（ホール）……3粒
- ターメリック（パウダー）……小さじ1
- コリアンダー（パウダー）……大さじ1
- レッドペッパー（パウダー）……小さじ1/2〜1
- 油……大さじ3
- 塩……小さじ1と1/2

【作り方】

1. 温めた深めのフライパンで油とホールスパイスを熱し、シュワシュワしてきたら、みじん切りにしたタマネギを加えて強火で5分ほどしっかり炒め、おろしニンニクとおろし生姜を加える。
2. さいの目切りのトマトを加えて2〜3分炒める。
3. さらにパウダースパイスと塩を加えて炒め合わせる。
4. ブツ切りの鶏もも肉を加え、表面に火が入ったら水を加える。グツグツと煮立ってきたら弱火にし、フタをして10分ほど煮込む。
5. ココナッツミルクを加え、ひと煮立ちしたら好みでパクチーを加える。

### POINT

クミンシードはカレーに欠かせないスパイスだが焦げやすいので温度と時間に要注意。クミンシードのまわりから細かい泡が出てきたタイミングを逃さずに。左・タマネギは飴色になるまで、トマトは水分が飛ぶまで炒めること。右・水を加える時は何回かに分けて少しずつ、が鉄則。

「インターネットオブスパイス」のメンバーと築90年以上のアナン邸の縁側で。端正な佇まいの日本家屋と風の通る庭ではスパイスをテーマにしたワークショップやイベントも開催。

My Favorite!

Magic hour（マジックアワー）
（小町）

2020年2月にオープンしたスパイス料理と酵素玄米ご飯の店。パラッツさんと共同開発した3種のオリジナルスパイスを食べ手がチョイス、料理にまとわせてくれる。神奈川県鎌倉市小町2-9-22 2F ☎0467-37-8051 営業の詳細はwww.facebook.com/Magic-hour-110243223860981で。

アナン邸
（極楽寺）

〈アナン〉の拠点にしてショールーム兼全商品が購入できるショップ。チャイやスパイスで味付けした「インドのおかき」なども。神奈川県鎌倉市極楽寺2-6-14 ☎0467-25-6416 営業の詳細はwww.e-anan.netで。オンラインショップ「インターネットオブスパイス」(internetofspice.com)ではレシピも公開。

チー坊ノワール
（佐助）

銭洗弁財天近くの隠れ家的カフェ。店主の倉田光子さんとパラッツさんがコラボし、日本の山椒とインドのヒング、ピンク岩塩をブレンドした「鎌倉スパイス」を販売。鎌倉スパイスを使ったキーマカレーもおすすめ。神奈川県鎌倉市佐助1-14-1 ☎0467-24-5872 営業の詳細はchi-bounoir.jpで。

Profile

1954年に祖父が創業した〈アナン〉で新商品開発や新規事業を手がけつつ、出張料理や教室などを展開。インド料理探求集団「東京スパイス番長」メンバー。

# スパイスを上手に使えば、料理の幅がグンと広がる。

photo : Bharat Mehta text : Mutsumi Hidaka

## POINT

左・油がサラサラになったら、ホールスパイスを入れるタイミング。スパイスの色が変わらないように気をつけ、音に注意すること。パウダースパイスは必ずオイルの温度が下がってから加える。右・レモン果汁の量は大さじ2杯を目安にお好みで。なければ酢でもOK。

RECIPE #2

## ナスのアチャール

【材料：4人分】

ナス……3本
青唐辛子……2本
おろしニンニク……小さじ1
おろし生姜……小さじ1
油……1カップ
塩……小さじ1～2
レモン果汁……大さじ2
マスタードシード……小さじ1
赤唐辛子……5本
ターメリック（パウダー）……小さじ1/2
コリアンダー（パウダー）……小さじ1
レッドペッパー（パウダー）……小さじ2
パプリカ（パウダー）……小さじ1

【作り方】

1 温めたフライパンに油を入れ、マスタードシードがパチパチと音を立てるまで炒めたら火を止め、赤唐辛子、小口切りにした青唐辛子、おろしニンニク、おろし生姜の順に加える。
2 1の温度がパウダースパイスが焦げない程度まで粗熱がとれたら、パウダースパイス全部と塩を加える。これでマサラオイルの完成。
3 2を強火で熱し、2～3cm角にカットしたナスを加え、マサラオイルをナスにしみ込ませる。
4 ナスに火が通ったらレモン果汁を加える。ナスの皮に光沢が出たら完成。

15分でできるインド家庭の常備菜

# WASHOKU

FILE #3

〈ひなや〉店主

## ひな

Hina

神出鬼没、乞われたらどこへでも出かけておいしい料理で食べる人を幸せにする。それが〈ひなや〉のスタイル。鎌倉近郊の飲食店でのコラボイベントに、オフィスのランチミーティングや個人宅でのホームパーティに、はたまたドラマやCMのロケ先に、地元の野菜をはじめ旬の食材たっぷりなおばんざいと福々しい笑顔を届けている。しかし、その水面下の努力といったら！ 食べる人のためにイチから献立を考えて、前日や前々日から仕入れや仕込みに奔走し丁寧にだしを引き、最善のタイミングで提供する。そこには「御馳走」の本来の意味があり、それこそがケータリング、出張料理の醍醐味だと感じさせてくれる。

そんな〈ひなや〉の定番から、ひなさんが紹介してくれたのは、鎌倉の地物を使ったおばんざい2品。天然ものの肉厚わかめはシャキシャキと歯ごたえがよく、甘辛い味わいの奥にほのかな磯の香り。夏野菜のお浸しは、旨み豊かで香り高いかつおだしがしみて、いくら食べても食べ飽きない。どちらも冷蔵庫で2〜3日は日持ちするので、まとめて作って常備菜に。日々の食卓に彩りと季節感が生まれること、間違いなし。

### POINT

左・乾燥わかめは水で戻してから食べやすい大きさにカット。右・わかめを入れるタイミングはフライパンを温める前。熱してから入れると油がはねてやけどの危険も。わかめに油がなじむとツヤが出てくるので、それを目安に調味料を入れる。ニンジンはその後で。

RECIPE #1

## 鎌倉産わかめのきんぴら

【材料：4人分】

| | |
|---|---|
| 乾燥わかめ | 20g |
| ニンジン | 30g |
| 絹さや | 10枚 |
| 砂糖 | 大さじ1 |
| 酒 | 大さじ1 |
| 薄口醤油 | 大さじ1 |
| ごま油 | 大さじ1 |
| 黒七味 | 適量 |
| 白ごま | 適量 |

【作り方】

1 乾燥わかめを水で戻し、食べやすくカットする。
2 ニンジンをピーラーで4〜5㎝の長さに細く剥く。絹さやは茹でて斜め切りにする。
3 フライパンにごま油を引き、わかめを入れてから火をつけて中火で炒める。
4 わかめがぱちぱち音を立て、油がなじんできたら、砂糖、酒、薄口醤油の順に調味料を入れて味をなじませ、ニンジンを加える。
5 黒七味、白ごまを加えて火を止める。冷めてから絹さやを加える。わかめが熱いうちに絹さやを入れると緑色があせるので注意。

わずか10分。
手早くできて
栄養たっぷり

ひなさんは羽釜炊きの名人。大きな羽釜で炊いたご飯は、ふっくらツヤツヤ。お米が立って、炊きたてはもちろん冷めてもおいしい。イベントやケータリングでも応相談。

# 初めて食べても懐かしい。心にしみるおばんざい。

Profile

大阪で生まれて兵庫と京都で育った生粋の上方人。ケータリングのほか、Web記事へのレシピ提供や横浜南部市場での料理教室など幅広く活躍中。

photo : Hina　text : Mutsumi Hidaka

色とりどりの
トマトなら
目にも美味！

RECIPE #2

## 夏野菜のお浸し

【材料：4人分】

| 材料 | 分量 |
|---|---|
| トマト | 2個 |
| ミニトマト | 12個 |
| オクラ | 1袋（7〜8本） |
| ベビーコーン | 7〜8本 |
| かつおだし | 500㎖ |
| 薄口醤油 | 大さじ1 |

【作り方】

1. トマトは芯を抜き、ミニトマトはヘタを取ってから湯むきする。トマトは食べやすい大きさにカットする。
2. オクラは塩でこすって産毛を取り除く。ガクの硬い部分をくるりと剥いて、側面の一辺を削ぎ、1分半ほど茹でる。
3. ベビーコーンを2分ほど茹でる。
4. 2と3をザルに取って冷ます。
5. 冷やしたかつおだしに薄口醤油を合わせ、1と4を浸けて冷蔵庫で2〜3時間置く。

### POINT

左・オクラの側面カットは種が見えるくらい大胆に。このひと手間で、味しみが格段によくなる。右・だしは野菜がしっかり浸るように。野菜を浸け置いてトマトの酸味とオクラのとろみがついただしは、スープや味噌汁にも使える。香りも口当たりもよく、旨みもアップする。

## My Favorite!

### ひなや

今年で13年目を迎えるケータリング。だし巻きをはじめ、おばんざいを中心にした和食が年齢を問わず大人気。料理を届けるだけでなく、できたてがおいしいものはその場で調理してテーブルへ。盛り付けやテーブルコーディネートまで手がける。詳細はwww.facebook.com/hinayanogohanで。

### とちぎや
（逗子）

創業90年。3代目が毎朝、昔ながらの木の道具を使い、手寄せで豆腐を作り続ける。材料の大豆は生産者の顔が見える国産のみ。〈ひなや〉開業以来のサポーターで、曜日限定〈ひなや〉おばんざい盛合せの販売も。神奈川県逗子市久木3-3-36　☎046-873-1112　営業の詳細はwww.tochigiya-tofu.jpで。

### 邦栄堂製麺所（ほうえいどうせいめんじょ）
（大町）

1953年創業の製麺所は、ひなさんのインスタにもたびたび登場するお気に入り。6年ほど前から工場の一角にのれんを出して中華麺や餃子の皮などが販売されるようになり、今や鎌倉の名物に。神奈川県鎌倉市大町5-6-15　☎0467-22-0719　営業の詳細はInstagram（@offcraftworks_houeidou.n.f）で。

# SWEETS

FILE #4

〈パティスリーR〉主宰
## 田中玲子
Reiko Tanaka

鎌倉界隈には、店舗を持たない、しかし手堅いファンを持つパティスリーがいくつかある。カフェからの依頼で数量限定でイートインメニューに出したり、ギャラリーや雑貨店とコラボしてイベントのためのお菓子を作ったり。いつでも味わえるわけではないからこそ、スペシャルな存在感を放っている。

田中玲子さんの〈パティスリーR〉もそのひとつ。市内の自宅に構えたアトリエで作られるスイーツは完全オーダー制だ。お菓子の種類ごとに吟味した粉、良質なバター、新鮮な卵など安心安全な材料を使い、保存料は一切なし。どのお菓子も奇をてらうことなく健やかで素朴。懐かしい印象を受けるのは、お菓子作りのベースにフランスの伝統菓子や郷土菓子があるからかもしれない。

そんな田中さんに教わって作ったのは、ビギナーでも上手にできるおやつ。手順がシンプルな分、ちょっといい牛乳や卵やバターを奮発。バニラもエッセンスではなく、バニラビーンズを手に入れておいしさを2倍にも3倍にもアップ。鎌倉に田中さんのお菓子を探しに出かけられる日を思い描きながら、おうちでゆっくりお手製スイーツを楽しんで。

RECIPE #1

### レモンとココナッツのシュガーボウル

【材料：19個分】

- 薄力粉……60g
- コーンスターチ……20g
- 食塩不使用バター……60g
- アーモンドパウダー……25g
- グラニュー糖……5g
- ココナッツファイン……25g
- レモン表皮すりおろし……1/2個分
- 仕上げ用グラニュー糖……適宜

【作り方】

1. バターを角切りにして冷やしておく。オーブンを190℃に予熱する。
2. フードプロセッサーにバターを入れ、その上にほかの材料（仕上げ用グラニュー糖を除く）をのせて、軽くまとまるまで回す。
3. 生地を10gずつ（約19等分）に分けて丸め、天板にのせて170℃のオーブンで30分ほど焼く。
4. 焼き上がったらグラニュー糖をまぶし、オーブンペーパーの上にのせて冷ます。

POINT

ココナッツがなければ同量のスライスアーモンドで、コーンスターチがなければ薄力粉80gで代用可。左・フードプロセッサーの刃が当たる一番底にバターを入れること。そうすることで材料が均等に混ざりやすくなる。右・グラニュー糖をまぶす時は生地が崩れないよう注意。

アトリエ近くの法華堂跡でピクニック。おともは通販のため試作したトロピカルチーズケーキ。こだわりは作家ものの器を持参すること。通販はInstagram（@patisserier）から。

My Favorite!

ソングブックカフェ
（由比ガ浜）

オーナーは、絵本作家の中川ひろたかさん。田中さんのチーズケーキやスコーン、プリンなどシンプルなスイーツを味わいながら、子どもに戻った気分でのんびりと絵本と歌を楽しめる。 神奈川県鎌倉市笹目町6-6 ☎0467-25-0359 営業の詳細はwww.facebook.com/songbookcafeで。

アトリエキカ＋カフェグラス
（二階堂）

鎌倉宮の緑を眺めるロケーションで、湘南在住のアーティストの作品を紹介するギャラリー。毎回、展示に合わせたオリジナルのスイーツを田中さんが製作。店奥に併設されたカフェで楽しめる。 神奈川県鎌倉市二階堂91 ☎0467-24-7025 営業の詳細はInstagram（@atelierkika）で。

カフェエチカ
CAFE ETHICA
（小町）

長年の定番となっているのが〈パティスリーR〉の大人のキャラメルチーズケーキ。焦がしカラメルのほろ苦＋サワークリームの酸味、チーズの甘み旨みが三位一体に。濃いネルドリップコーヒーに合う。 神奈川県鎌倉市雪ノ下1-4-32 ☎0467-23-7292 営業の詳細はInstagram（@cafeethica）で。

Profile

たなか・れいこ／雑誌の編集を経てお菓子作りの道へ。カフェなどで経験を積んだ後フランス菓子を学ぶ。2002年に独立。著書に『お菓子作りの新常識』。

# 不器用でも不慣れでも失敗しないおやつ。

photo & text : Mutsumi Hidaka

POINT

バニラビーンズは香りが出やすいよう、さやを裂いて種をこそげておく。左・バターの投入は必ず火を止めてから。右・冷やす時はバットの下に氷を敷き、ラップの上に保冷剤をのせると早く冷える。カスタードには雑菌がつきやすいので、必ずその日のうちに食べきること。

RECIPE #2

## カスタードクリームのデザート

【材料：4人分】

| | |
|---|---|
| 牛乳 | 250㎖ |
| 砂糖 | 50g |
| 卵黄 | 3個分 |
| 薄力粉 | 9g |
| コーンスターチ | 9g |
| 食塩不使用バター | 10g |
| バニラビーンズ | 5㎝ |

【作り方】

1 ボウルで卵黄、砂糖、分量内の牛乳大さじ1とふるった粉類を混ぜる。
2 鍋に残りの牛乳とバニラビーンズを入れて沸騰寸前まで温め、1のボウルに入れて混ぜ合わせる。
3 再び鍋に戻し、中強火にかけて泡立て器で混ぜながら一気に炊き上げる。とろみがついても手を止めず、鍋の中心までボコボコ沸騰するまで火を入れる。焦げないよう注意。
4 火を止めてバターを加え混ぜ、清潔なバットに移し、乾燥しないようぴっちりラップをして急冷させる。
5 冷めたらバニラのさやを取り除き、ボウルに移してゴムベラでよく練ってフルーツと合わせて器に盛る。

My Favorite Thing in Kamakura

# わたしと鎌倉。

鎌倉で暮らす人、育った人ならではの好きなもの、好きなこと。
彼ら、彼女らにとっての日常から見えてくること。
ちょっとした憧れを持ちながら、のぞき見させてもらいます。

My Standard #1

## 「夏が待ち遠しい〈海の家 パパイヤ〉」

7月、由比ヶ浜に海の家が建ちはじめると、夏はすぐそこ。近年はカフェやバー風の建物が目立つが、〈パパイヤ〉には古き良き海の家の雰囲気が残っている。ここで食べるラーメンとかき氷が夏の午後の楽しみ。正直、海水浴はそのついでだ。ラーメンはさっぱりした醤油味のスープ、麺は鎌倉の〈今村製麺〉。かき氷はふんわりより硬め。自然派ワインもあり、呑んでよし！ 食べてよし！ のザ・海の家だ。

## File #1

# 長野陽一

# 暮らしの定番

photo & text : Yoichi Nagano

鎌倉に住んで10年経つ。買いものは最寄駅の北鎌倉駅から横須賀線に乗って鎌倉、または大船へ。車で葉山までドライブすることも少なくない。海と山が近いから気分転換に散歩もするが、用事があってもなくてもいつも決まって鎌倉の町へ出かけ、寄り道してしまう。スーパーや市場、好きなお店などで友達や仕事仲間にバッタリ出会うと、気恥ずかしくもうれしい。そこで出会った人たちにそれまで知らなかった鎌倉を教えてもらう。毎日に欠かせないものだけでなく、誰かに渡してうれしくなるものや、連れて行きたい場所、心待ちにしている風物詩など、日々、鎌倉を知る。いつの間にかそれらが僕にとって定番となって、鎌倉に囲まれて暮らしている。

**Profile**

ながの・よういち／日本の島を撮り続ける写真家。広告、CMでも活動。ポートレイトを中心に撮影するが料理写真にもファンが多い。写真集に『シマノホホエミ』『長野陽一の美味しいポートレイト』など。

### My Standard #2

## 「〈ディモンシュ〉の中深煎りブレンド」

毎朝欠かせない、家で淹れるコーヒー。我が家の豆は店主の堀内隆志さんがその時々にブレンドする中深煎りと決めている。原産国で選ぶこともあるが、その名も「ヤバいブレンド」など、ユーモアあふれるブレンドが毎度の楽しみ。外出自粛中に届いたBLEND #Stayhomeは1キロ。「ハッシュタグ　ステイホームと読んでね」とプロレス好きの堀内さん。長州力のtwitterをオマージュしたブレンドがまたおいしい。

### My Standard #3

## 「〈光泉〉のおいなりさん」

鳩サブレに続く最寄駅の名物。かつて鎌倉在住の女性編集者に「北鎌倉のお持たせといえば光泉のおいなりさんよ」とそのおいしさを教わる。以降、親しい人へのお持たせとして自分で食べることはあまりなかったが、あるときから家族の大好物に。電話注文でお持ち帰りのみの販売。丁寧な包みを開くと、しっかり味のお揚げに酢めしがずっしり。巻きものとセットも良いが、次は潔くおいなりさんだけにしてみよう。

**光泉**（北鎌倉駅）

西口の改札を出てすぐ左側にあるので、おいなりさんをお弁当に源氏山までハイキングもいい。しっかり味で喉が渇きます。お茶をお忘れなく。

カフェ ヴィヴモン ディモンシュ
**Café vivement dimanche**（小町通り）

昨年、開店25周年記念でプリンパフェが登場。コーヒーベースのパフェディモンシュは定番。オムライスなど食事もあり、ランチもよい。

**海の家 パパイヤ**（由比ヶ浜海岸）

場所は由比ガ浜4丁目信号近く。夏はここで、ハワイ本や『鎌倉 のんで、たべる。』の著者、赤澤かおりさんに会えるのも楽しみ。

My Standard #4

「〈ロンディーノ〉のプリンと〈納言〉の抹茶あんみつ」

甘いものが食べたいとき、そこが御成通りなら〈ロンディーノ〉へ行こう。奥のガラスケースにプリンがあるか最初に確認。個数限定、あれば迷わず注文すべし！と言いたい。小町通りにいるなら〈納言〉へ。抹茶あんみつにアイスクリームをのせてもらおう。田舎志るこは悩んだらお持ち帰りできます。どちらも地元民に愛され長く続くお店。その理由がプリンとあんみつのおいしさでわかる（気がする）。

My Standard #5

「葉山の〈タントテンポ〉でチーズとサラミ」

イタリアの街角食料品店〈タントテンポ〉に立ち寄りたくて、葉山のスーパーまで買いものに出かける。きょうはコンテとパルミジャーノ、サラミはミラノを100グラムずつ切ってもらう。これで今晩、おいしくワインをいただくのだ。ドライマンゴー、ピスタチオとレーズンのビスコッティ、手ごねのチョコレートをお土産に。イタリア各地の珍しい食材が必要なだけ買えて、すっかりイタリアを旅した気分だ。

My Standard #6

「〈お絵かき教室 よだかの星工房〉で絵を描く」

自宅のアトリエでかれこれ20年以上、家族がお絵かき教室を開いている。子どもから大人まで生徒は様々。テレピンくさい油絵や真っ黒な木炭デッサン。アトリエは生徒が好きなように描いた絵や作品であふれている。クスッと笑えるもの、ハッとさせられるもの、作品と目が合って、自分もなにか作りたくなる。日々、写真を撮るときに大切にしていることを生徒の作品から学んでいる。

**BIRD MOUNTAIN**（バードマウンテン）
（御成通り）

鎌倉駅から御成通りを由比ガ浜大通りへ向かい、最初の交差点の左にある小さなセレクトショップ。洋服だけでなくアクセサリーや小物も充実している。

**お絵かき教室 よだかの星工房**
（北鎌倉）

円覚寺側の線路沿いの小道を小袋谷方面へ歩き、洞窟をくぐったところにある自宅兼アトリエ。毎年、夏に鎌倉で展覧会を開催している。

**タントテンポ（葉山）**

由比ヶ浜から逗子海岸へ、海沿いをドライブしながら葉山まで足を延ばそう。スローな雰囲気の店内で、きっと知らない食材と出会えるはず。

**カフェ ロンディーノと納言志るこ店**
（御成通りと小町通り）

横須賀線の線路をまたいだそれぞれの通りに好きなお店を見つけておく。どちらもよく満席になるが、回転率がいいのも地元民に愛される理由。

My Standard #7

## 「〈BIRD MOUNTAIN〉のVANS」

湘南に暮らす店主の鳥山まなぶさんが選ぶ服は、着やすくて作りも良く、山に海に、なにより鎌倉によくなじむ。お目当ての服を見つけると、鳥山さんが熱心にその良さを説明してくれるが、最後はいつもVANSの話になる。デザインや貴重性など、こだわりと愛が止まらない。気がつけば、うちの下駄箱のコンバースが全てVANSになっていた。今年の夏は波乗りのデザインにしよう（サーフィンできないけど）。

File #2

# 鈴木涼美 × 鎌倉の夜

鎌倉育ちの作家・鈴木涼美さん。
観光地と住宅街が共存する歴史ある土地で
「住む人」として過ごした青春時代を
振り返って思い出されること——。

illustration : Taku Bannai

## 「問わばや遠き世々の跡」

駅前から若宮大路を抜けて八幡宮に近づけばもうすでに灯りは疎らに、さらに雪ノ下を過ぎれば車のライトだけが頼りとなるほど、鎌倉の夜は暗い。夜9時を過ぎるとバスなど公共交通機関も極端に少なくなり、夜11時になれば神社境内や付近の住宅街は人気もなく、しっかり夜の暗闇と静寂を感じられる。都会の夜に慣れている者にすればややや居心地が悪いほどで、休日の昼の賑わいの後ではより一層、夜は夜らしく、闇は闇らしく、重い存在感を放つのだ。

小津映画や川端文学、最近ではキョンキョンのドラマなどに描かれる鎌倉は東京から車で1時間ちょっとというほどよい距離感もあって、神社仏閣以外にも小さなカフェや江ノ電沿いの食事処などを訪れる旅行客は多い。しかしその街にも今でも回覧板が回っているような居住者の社会というのがあって、そういう、「住む人の鎌倉」で私は育った。観光ガイドに載るような場所

Profile

すずき・すずみ／作家、社会学者。1983年生まれ。慶應義塾大学卒、東大大学院修了。日本経済新聞社記者を経て作家デビュー。近著『可愛くってずるくっていじわるな妹になりたい』が好評発売中。

と住宅は地図の上では混在しているが、昼間はそれぞれに流れる空気が違うのに対し、夜の闇はその両方を覆い尽くし、観光客の去りし後、そこに住む者だけがひっそり請け負う重みを持ってくる。

小さい頃はこの暗闇が嫌だった。日の落ちるのが早い季節は神社の境内で遊んでいてもちょっと話に夢中になって気を抜くと帰り道は真っ暗になっていて、1日がもうすぐ終わってしまうことをはっきりと示される気がした。昼間は水や苔がよく見える川も深く暗い溝のように見えるし、夏は青く秋は紅い山の木々はざわざわ動く黒い塊のようで不気味だし、古びた外灯には正体のよくわからない虫がたかる。暗い夜から家に走り帰りたくなっても、神社の真正面を突っ切る時は必ず一度止まって神社にむかってお辞儀をするように教えられたのは多分私だけではなく、鎌倉の人は神社の前でお辞儀をしてから通り過ぎる人がとても多い。幼い私は急いで一瞬止まってお辞儀をして、それからまた急ぎ足で家まで走り帰った。

10代になると、その暗い夜はさらに不快だった。都会でまだまだ続いていた今日が、鎌倉に帰ってくるとすでにその役目を終えており、自宅まで帰るバスはないし、駅前を過ぎれば店はすべてシャッターを下ろして、早々に存在感を消している。鬱蒼とした神社の中を歩いて帰っているうちに、都会の喧騒はすっかり身体の中から消えて、街に誤魔化されない身体で1日の終わりを迎えなくてはいけない。大学に入ると同時に実家のある鎌倉から飛び出して繁華街の中に住んだのは、できれば毎日暗闇に帰らずに、街に組み込まれたまま、1日と1日の境目が曖昧な暮らしに憧れたからなのかもしれない、と思う。

都会で15年以上暮らしている今でも、鎌倉に帰る度に夜がどれだけ暗かったかを思い出す。そしてその夜に1日の終わりを毎日毎日印象づけられていた若い頃の気分を思い出して、ここは誰であっても時間の経過に自覚的にならざるを得ない土地なのだと改めて思う。八幡宮の一の鳥居は関東大震災前のものが辛うじて残っていて、頼朝の築いた永福寺跡はここ数年で驚くほど整備された公園となった。夜で区切られた1日の確実な連続の先にその歴史がある。鎌倉にくると歴史や時の流れを感じる、というのは陳腐な感想のように思えるが、鎌倉の夜は確実に取り戻せない1日を区切る暗さをもって、やはり歴史と時の流れを、痛いほど感じさせるものであるのだ。

最初は家族で登って、これで3回目。厄除けで有名な八雲神社の脇から登り、緑と土を楽しみながら妙本寺にたどり着く。途中の山頂から見下ろす鎌倉の街並みと、海は絶景。晴れた日にぜひ。紅葉の時季もきれい。

File #3

# 内藤啓介 × 鎌倉さんぽ

なんとなく海の近くに住み始めて、気づけば10年。
“ちんかめ”でおなじみの写真家・内藤啓介さんが
ふらりと散歩して、友人に会って、ビールを飲んで。
とある日の“鎌倉・ちん散歩”の空気と風景。

photo : Keisuke Naito (KiKi inc.)

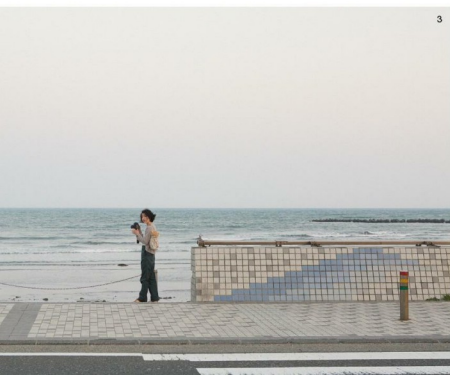
1.農協連即売所にあるパラダイス酵母を使用したベーカリー。あんパン230円（税込）は絶品。2.ローカルに愛される鎌倉メイドのクラフトビール。「TIME IS MONEY」（販売終了）は地元アーティストによる限定デザイン。3.みんな大学生くらい。いい年頃。4.えみちゃんは葉山育ち。

# Day 1

## 「ハイキングして、海を見て。散歩は自由に、気分で。」

朝から地元ではおなじみの祇園山ハイキングコースを登る。お手軽コースと思いきや、道中はジャングルみたいでけっこうハード。山頂に着くと、ぱっと景色が開ける。鎌倉の友人たちは海にはほとんど行かず、山派が多い印象だ。下山して〈パラダイスアレイブレッド&カンパニー〉のパンと〈ヨロッコビール〉をゲット。道中、鎌倉八幡宮の参道の立派な松に見とれる。海沿いでビール片手に、地元の若いスケーターたちを眺めたり撮ったり。20年来の友人であり、鎌倉のおしゃれなバー〈THE BANK〉で働くえみちゃんカップルと合流。心地よい疲れを感じながら、134号線沿いの〈グッドメローズ〉でハンバーガー食べてお茶して解散。すっかりお邪魔しました。

# Day 2

「　鎌倉の松はかっこいい。
海と松もすごくいい。　」

1.海を見下ろせる稲村ヶ崎公園はローカルにも人気。松と海越しの江の島などもかっこいい。2.このあたりの国道134号は10代の頃から触れてきたマンガや映画、歌のイメージの憧れや影響が今でも残っている。

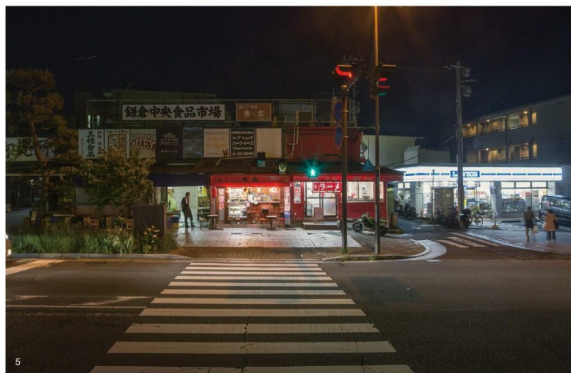
4

参道の立派な松に魅せられて、稲村ヶ崎公園へ。気持ちのいい天気。湘南はパームツリーのイメージが強いが、松は歴史ある鎌倉という土地に合う。海と松、やはりかっこいい。海岸沿いをふらふらと歩いて移動し、材木座でえみちゃんと再会。少し一緒に歩いて、彼女は仕事へ。今度は海でフォトグラファーの斎藤と合流。鎌倉のアーティストが集ったグループ展で仲良くなった飲み友達。今号の鎌倉特集も撮影している。当たり前だが、切り取る景色が自分と違って面白い。写真撮ってる横顔を撮ったら「やだ、恥ずかしい」と言われる。夜は〈大新 鎌倉店〉でラーメン食べて締め。店じまいの早い鎌倉において、遅くまで〝THE街中華〟が食べられる貴重な存在。

**Profile**

ないとう・けいすけ／雑誌、広告ビジュアルなど幅広く活躍。雑誌『smart』の連載「ちんかめ」は22年目。7月3日（金）〜15日（水）、〈TOKYO CULTUART by BEAMS〉にて展覧会「ちんかめpresents Let's get naked」開催予定。

3・4.写真を撮る斎藤。美人にして酒豪である。5.〈大新 鎌倉店〉は農協連即売所に隣接。深夜までやっているので飲んだあとにも。夜、バイクや車で前を通ったときの赤い灯は、鎌倉の夜のランドマーク的存在。

5

# LOCAL VOICES by KAMAKURA LOVERS

## ローカル視点で鎌倉の良さをピックアップ。

鎌倉にゆかりのある10名の女性に、様々なテーマで鎌倉の素敵ポイントをアンケート取材。
ローカルならではの情報に、鎌倉の意外な一面が見えてくる。

**臼谷 瞳さん**
刺繍作家

うすたに・ひとみ／葉山出身。染色作家の母の下で修業し、自らも素材と手仕事の世界へ。針と糸による刺し子のような文字刺繍や、アンティークリネンなどを使用した作品作りをしている。

**百木静音さん**
レシピデベロッパー

ももき・しずね／鎌倉生まれ。大学でハワイ島・ヒロに住んだことをきっかけにヴィーガンと出会い、現在は鎌倉・逗子・葉山を中心にスイーツブランド〈GUGGA〉を展開している。

**リカ・ヴァネッサさん**
モデル・ブランドプロデューサー

29歳。ドイツ生まれ、藤沢育ち、葉山在住。モデルやブランドプロデューサーとして活動している。5歳の男の子の母。旅と古着、音楽を愛してやまない。葉山〜茅ヶ崎辺りに出没中。

**平川景都さん**
セルフアウェアネス・ティーチャー

ひらかわ・けいと／鎌倉出身。大学時代をハワイとLAで過ごす。高校から始めたヒーリングの勉強を深め、セルフアウェアネス・ティーチャーとして自分との向き合い方と女性性の叡智を伝える。

**大谷和希さん**
〈PHILLO〉デザイナー

おおたに・わき／逗子在住。オーガニックコットンなど自然に還る素材や国内生産にこだわったオリジナルウェアをメインに、自然と調和したライフスタイルブランドを2019年にスタート。

**黒田慶子さん**
会社員

くろだ・けいこ／逗子出身。鎌倉市の小中高に通う。大学卒業後は出版社に入社。ファッション・ビューティの媒体で営業を約10年担当。2014年からはIT企業で映像配信事業に携わる。2児の母。

**関れいみさん**
〈&her〉主宰

せき・れいみ／アパレル企業に約10年勤務したのち独立。2017年レディースブランド〈&her〉を立ち上げ。2020年3月、逗子にショップ兼アトリエをオープン。2歳と6歳の男児の母。逗子在住歴7年。

**須田純子さん**
〈WOOLLAHRA〉主宰

すだ・じゅんこ／鎌倉・逗子を拠点に花にまつわる仕事をしている。コンセプトはNATURE IS WONDERFUL!　植物本来のありのままの美しさを生かして、手を加えるのは最小限に。2児の母。

**吾郷旅生さん**
写真家・
〈パラダイス アレイ ブレッド&カンパニー〉スタッフ

あごう・りょお／神奈川県育ち。13歳から15歳までハワイ島で過ごす。言葉の壁に悩んでいた時、写真に出会い、しゃべらなくても自分を表現できることに感動し、カメラを始める。1年前に鎌倉に移住。

**ルーシー恩田さん**
アンティークディーラー

るーしー・おんだ／葉山出身。イギリスアンティークの買い付けと販売をしながら、アロマセラピストの知識を活かし、野菜やハーブを使った料理教室を逗子で開催。使う食器はもちろんアンティーク。

illustration : Manako Kuroneko　text : Kei Kimura (Mo-Green)　coordination : Yukie Mori (BRISA), Reina Shirasaka

# Q.1 テイクアウトで味わいたい あの店のあの味って？

ステイホームの時間でも、
おいしいものを食べて過ごしたい。
自宅で楽しめる人気店のメニューを紹介。
今はテイクアウトで楽しもう！

Suda's Comment

シェフのこだわりが
光るサンドイッチ

### 〈La vie（ラヴィ）〉の 自家製パンのサンドイッチ

若宮大路近くの住宅街にひっそりと佇むフレンチレストラン。自家製カンパーニュに生ハム、野菜をはさんだサンドイッチは食材の味を存分に味わえる。テイクアウトは特製スープ付き。

### 〈かかん〉の 麻婆豆腐

本格四川麻婆豆腐が楽しめるお店。一度食べたら忘れられない、後引く辛さにリピーター多数。テイクアウトは持参した容器に入れてくれるのでエコ的にも◎。自宅で作れる麻婆豆腐の素も販売中。

おうちでもお店と同じ
本格麻婆豆腐が楽しめる

Momoki's Comment

Kuroda's Comment

好きなケーキを買えた時は
帰り道もハッピー！

### 〈POMPON CAKES BLVD.（ポンポンケークス ブールバード）〉の レモンチーズパイ

元々は鎌倉市内でケーキの移動販売をしていた洋菓子店。神出鬼没なケーキ屋として口コミで評判が広まり、2015年より市内にお店を構えた。酸味と程よい甘さが人気のレモンチーズパイが名物。

### 〈ミルコーヒー&スタンド〉の カフェラテ

地元民の憩いの場として親しまれているお店。コーヒー豆の種類も豊富で、自家製スイーツはどれも絶品！　鎌倉でもこのカフェラテは別格と評判。べつばらドーナツは子供たちにも大人気。

海から近いのでコーヒー
片手に海岸散歩がおすすめ

Suda's Comment

**Other Recommend**

〈パラダイス アレイ〉の炭入りパン（リカ）／〈一花屋〉の一花屋弁当（臼谷）／〈ENOTECA RONDINO〉のワイン&各種惣菜（平川）／〈和菓子屋はな〉の太巻き（ルーシー）

# Q.2 会える日が待ち遠しい 鎌倉の名物店主たちは？

店の雰囲気はオーナーの個性から。
料理も抜群だけど、まず会いに行きたくなる。
そんな地元民に愛されている
名物店主たちが鎌倉にはたくさん。

Ago's Comment

好きなことに情熱を
燃やしている姿に魅かれる

### 〈パラダイス アレイ ブレッド&カンパニー〉／〈今此処商店（いまここしょうてん）〉の 勝見淳平さん

自家製天然酵母パン屋〈パラダイス アレイ〉の店主、勝見淳平さん。いつも静かに情熱を燃やす勝見さんと話すと、不安に思っていたことがいつの間にか解消される、デトックス効果があるのだとか。

### 〈VANA VASA BEER + GALLERY（バナバサ ビールプラスギャラリー）〉の 井伊乃士さん

クラフトビールの量り売り&ギャラリーというユニークなお店を営む井伊乃士（だいし）さん。サーフィンやスケートボードなどが趣味で、リラックスした自然体なキャラクターでローカルに愛される。

リラックス感と抜群の
センスを持つ鎌倉らしい人

Suda's Comment

Rika's Comment

いつも周りがにぎやかな
みんなのムードメーカー

### 〈オイチイチ〉の チュンさん

食堂・バー〈オイチイチ〉を営む瀬木暁（さとる）さん、いくよさん夫妻は人気者。特にバータイムを担当している暁さんは“チュンさん”の愛称で親しまれ、彼の人柄に惚れ込んだ人が足繁く通う。

### 〈SHOOBEDOODA（シュビドゥダ）〉の のりさん

由比ガ浜大通り沿いの一角でビストロを経営する高橋規仁（のりひと）さん、伊津香（いつか）さん夫妻。常連に“のりさん”と呼ばれる、規仁さんが淡々と料理をする姿を見ているだけで癒される。

シャイだけど、真面目に
料理に向き合う姿が素敵

Seki's Comment

# Q.3 ローカル女子が選ぶ鎌倉のベストシーズンは？

春夏秋冬、その季節ごとに
様々な一面を見せてくれる街・鎌倉。
この街を知り尽くす鎌倉女子が選ぶ
ベストシーズンを選出。

Lucy's Comment

海の街鎌倉が生き生きするのはやっぱり夏！

毎年多くの人でにぎわう鎌倉の夏。若干のカオス感はあるけれど、様々なエネルギーが交錯して、鎌倉が一年で一番エネルギッシュな時季。太陽でキラキラ輝く海はやっぱり魅力的。

Hirakawa's Comment

5月の鎌倉はとにかく風と光が気持ちいい！

鎌倉といえば"あじさい"ですが、人でにぎわう時季を避けた、4月、5月の新緑の季節をおすすめする声が多数。気持ちいい海風が吹く海岸を散歩したり、段葛（だんかずら）の夜桜もこの時季楽しめる。

| 季節 | 割合 |
|---|---|
| 春 | 40% |
| 初夏 | 30% |
| 秋 | 20% |
| 夏 | 10% |

Usutani's Comment

近づく冬の雰囲気、少し寒い海もまた良し

春と初夏に続いて人気だったのが、秋。カラッと気持ちの良い空気感といった意見のほかに、鎌倉と山の匂いが漂ってくる季節といったローカルならではの意見も。紅葉がきれいなスポットも多い。

Ohtani's Comment

梅雨のあじさいはやっぱり外せません

今や鎌倉の代名詞となっている梅雨の時季のあじさい。やっぱり良いものは良いということで初夏のシーズンも多くの票を獲得。真夏の海水浴客でにぎわう前にゆっくり鎌倉を味わいたい。

# Q.4 地元民だからこそ知っている鎌倉女子の好きな風景とは？

おしゃれな街並みと自然がマッチして
独特の風景を生み出している鎌倉。
ここでしか見ることができない
風景の中から鎌倉らしい場面を紹介。

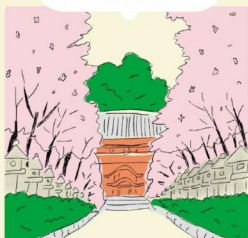
Suda's Comment

砂浜で漁師さんが干すワカメは新春の風物詩

### 海岸に天日干しされたワカメ

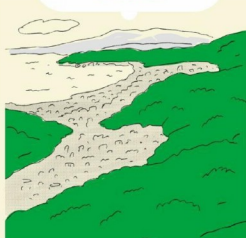
ローカルだからこそ知っている鎌倉らしい風景のひとつが、2月になると海岸を埋め尽くすワカメの天日干し。鎌倉湾で収穫されたワカメは、売り場に並ぶとすぐに無くなってしまうほどの人気。目と舌で味わえる風物詩。

Kuroda's Comment

鎌倉住民の楽しみ段葛の夜桜

### 段葛の桜並木

鶴岡八幡宮へと続く参道の中央、車道より一段高くなった道が段葛と呼ばれる。段葛の両側には桜が植えられていて、桜の名所として春には多くの人でにぎわう。人通りが落ち着いた夜に、この桜並木を歩けるのはローカルならでは。

Ago's Comment

由比ヶ浜を見渡せる衣張山の山頂

### 衣張山（きぬばりやま）山頂からの眺め

衣張山は鎌倉市街の南東部に位置する標高121メートルの小高い山。ハイキングコースになっていて、鎌倉市民に親しまれている。山頂からは鎌倉の街と由比ヶ浜が一望でき、晴れていると富士山も間近に見られる絶景ポイント。

**Other Recommend**

逗子から材木座に抜けるトンネルから見える景色（臼谷）／朝のレンバイ（ルーシー）／夕焼けに染まる鎌倉駅前（百木）／134号線沿いの景色（関）／八幡様からまっすぐ海まで続く路（大谷）

## Q.5
## 行くべきパワースポットって？

歴史ある街にはパワースポットが点在。
地元民が選んだ場所なら
その信憑性も高いかも!?

Kuroda's Comment

子どもの頃から親しんだ
良い気の流れる場所

### 銭洗弁財天 宇賀福神社

言わずと知れたパワースポット。その名の通り、境内にある清水でお金を洗うと倍になって返ってくると伝えられている。ひんやりとした空気からも気の良さが伝わってくる。

### 報国寺の竹林

鬱蒼と生い茂る竹からパワーを感じる。訪れたカップルは結ばれるとの噂があり、近年人気の高まっているスポット。「雨の日の濡れた竹林も美しい」（須田）

### 清水湯（材木座）

番台のある昔ながらの銭湯。浴場は天井が高く開放感のある造り。びっくりするほど熱いお湯なので注意。「私の疲労回復パワースポットです」（ルーシー）

**Other Recommend** 一条恵観山荘（大谷）／鎌倉に数々あるハイキングトレイル（平川）／鎌倉山（関）／〈PARADISE ALLEY〉（百木）

## Q.6
## デートスポットはどこがいい？

カップルで訪れたい街としても人気。
数あるデートスポットの中から、
鎌倉女子がおすすめをピックアップ。

Ohtani's Comment

訪れたら、ここで結婚式を
挙げたくなっちゃうはず

### 古我邸

100年の歴史を持つ洋館を利用したフレンチレストラン。カフェ利用や挙式にも使うことができ、シックな佇まいが人気。鎌倉で大人なデートをするならココ！

### 材木座海岸

由比ヶ浜と比べるとローカルな雰囲気の材木座はゆったりと過ごせる。「材木座ビーチは美しくて穏やか。鎌倉散策デートにもおすすめ」（リカ）

### 源氏山ハイキングコース

桜の名所として昔から知られる源氏山公園。30分ほどで回れるハイキングコースはデートにちょうどいい。「源氏山から見る鎌倉の海は感動的です」（百木）

**Other Recommend** 江ノ電で鎌倉散策（ルーシー）／〈le milieu鎌倉山〉（関）／〈UNIVIBE〉（吾郷）／裏大仏ハイキングコース（百木）／〈VERVE COFFEE〉（平川）

## Q.7
## 鎌倉イベントのおすすめは？

一年を通してイベントが目白押しの鎌倉。
人でにぎわう夏を避けた時季の
イベントが鎌倉女子には人気。

Lucy's Comment

バラと海を眺めながら
芝生で寝転がる贅沢

### 〈鎌倉文学館〉のバラまつり

鎌倉にゆかりのある文学者の展示を行う施設。バラ園では、鎌倉ゆかりの名前が付いたバラなど200種を見ることができ、春のバラまつりは、桜やあじさいと並ぶ人気。

### 鎌倉えびす

商売繁盛のご利益のある本覚寺で三が日と1月10日に行われるイベント。可愛らしい衣装を着た福娘が出迎えてくれる。「毎年お正月に訪れます」（大谷）

### 光明寺のお十夜

毎年10月12日から15日まで行われる光明寺の十夜法要。“お十夜”として親しまれ、屋台が並ぶ参道は人でにぎわう。「光明寺のお十夜は外せません」（須田）

**Other Recommend** KAMAKU LA SHOW（吾郷）／鶴岡八幡宮で偶然出逢える結婚式（黒田）／鎌倉花火大会（百木）／光明寺の観桜会（須田）

## Q.8
## 最近鎌倉で買って良かったアイテムは何？

ここ最近鎌倉のショップで購入した
アイテムの中から、
おすすめの一品を紹介。

### 「AYAKAWASAKI（アヤカワサキ）」のハンドメイドリング

鎌倉にアトリエを持つアーティスト、河崎彩夏さんのブランド。手作業で作られる革小物や指輪などの数々は鎌倉だけでなく、全国にファンを持つ。

すべて一点ものの
ハンドメイドリング

Rika's Comment

Kuroda's Comment

息子が選んだお花で
作ったブーケ

### 〈CHIC FLOWERSTAND（シック フラワースタンド）〉のアレンジメントブーケ

2019年にオープンした鎌倉駅近くのフラワーショップ。お客さんのイメージを汲み取りながら作り上げてくれるブーケは鎌倉女子に評判。

### 「パタゴニア」のバギーショーツ

アウトドアブランド「パタゴニア」の日本国内2店舗目が鎌倉店。水はけの良いメッシュ裏地のバギーショーツは海が近い鎌倉の街とも相性がいい。

毎年夏の定番
ユニフォームです！

Lucy's Comment

# Q.9 STAY HOME中に、鎌倉女子はどう過ごす?

外だけでなく家の中でも楽しく。
日々の暮らしの中で工夫をしながら、
今できることを満喫している
鎌倉女子たちのSTAY HOMEな日常。

Ohtani's Comment

## 毎日のメディテーションで気持ちを整える

鎌倉女子の多くが生活に取り入れているのがメディテーション（瞑想）。在宅時間の長いこんなときだからこそメディテーションをする時間を作って、ストレス軽減、心のストレッチをするのもいいかも。

Kuroda's Comment

## バルコニーをカスタム。過ごしやすい空間に

バルコニーが付いた家に住む人も多い鎌倉。少しでも在宅時間を心地よく過ごせるように、黒田さんはバルコニーにテーブル&チェア、観葉植物などを置いてリラックススペースとしてカスタム、有効活用を始めた。

Usutani's Comment

## 興味のあった発酵食品作りにチャレンジ

今まで興味があったけれど、時間がなくてできなかったことを始めてみる人も。臼谷さんは興味のあった発酵食品にチャレンジ。コンブチャやパラダイス酵母を使ったパンを焼くなど自宅時間を楽しんでいる。

Seki's Comment

## 庭の草を抜いて、苗を植えました!

自然が近くにある土地柄もあり、自給自足などの考えにも柔軟な鎌倉。外出自粛でできた時間を使って、ローカルの販売所で苗を買ってきて家庭菜園を始める人も。収穫の時期が今から待ち遠しい。

Hirakawa's Comment

## 海沿いの散歩は毎日の日課です

自宅のすぐ近くで自然に触れられるのが鎌倉の良いところ。遠出をしなくても、近所の海岸を散歩したり、山の緑を見ることで自宅時間のストレス解消をしている人も多くいる。

Momoki's Comment

## 最近は寝る前に食べるおやつ作りに夢中

自宅にいる時間が長くなったことで、家で料理を作って楽しむ人も多くなっている。鎌倉にはレンバイと呼ばれる農作物の直売所もあり、おいしい食材が手軽に買えるというところも家庭での料理を楽しめるポイント。

## Column

## STAY HOMEで活用中! 鎌倉女子がおすすめするWebサイト3選

家にいる時間の長いSTAY HOMEの間に
重宝するのが情報サイト。
今だからこそ役立つものを
ピックアップしてもらった。

### 「KAMAKURA TO-GO!」（カマクラ トゥーゴー）

鎌倉地域でテイクアウトをしてくれるお店をまとめたWebサイト。テイクアウトできるメニューも掲載しているので便利。「地域のお店のデリバリーなどをこの機会に利用したいと思っています」（大谷）

### 「BRISA」（ブリッサ）

湘南のライフスタイルをフィーチャーしたオンラインマガジン。鎌倉ローカルの方が多く掲載されているので、会えない期間は記事を読んで会った気分に。「いろんな女性の暮らしが垣間見えて面白いです」（平川）

### 「白ごはん.com」

手軽に作れる定番ごはん・おかずの作り方を紹介しているWebサイト。レシピをまとめたサイトは自宅での食事が多くなっている今、重宝されている。「掲載されているレシピは何を作ってもおいしいです」（関）

# 心おちつく神社とお寺、ときどき、あじさい。

鎌倉の自然あふれる神社とお寺は、ずっと昔からこの地域を見守ってくれる、生活に根付いた場所でした。なかでも足を運ぶたびほっとする「なにか」に出合える親しみ深い神社とお寺を、鎌倉が誇るあじさいの風景と共にこの街で暮らすハナコとハナエが教えます。

photo : Shinichi Yokoyama (P.54, 57, 63), Hiroshi Harada (P.59, 61)　illustration : Maori Sakai
text : Rie Ochi (P.52~53, 56~57, 62~63)　edit : Hanako Kajiyama, Yuko Watari, Dai Watarai (Mo-Green)

Navigator

### ハナエ

鎌倉の暮らしにあこがれ、古民家をリノベーションした理想のアパートを見つけ移住。趣味は新店開拓。そこで出会った人からまた新たなホットスポットを聞き出し、日々巡る。

### ハナコ

鎌倉生まれの鎌倉育ち。就職のため一度鎌倉を離れるも、古都ならではの落ち着いたムードや、暮らしのリズムが恋しくなり、再び鎌倉へ戻りひとり暮らしを始めて数年経つ。

# THEME 01

## 仏像と向き合う

大きさも、歴史も、迫力ある鎌倉の仏像たち。厳かで、穏やかな仏像と向き合うと、いつのまにか雑念も消え、心が整っていくはず。

### 高徳院（こうとくいん）

（長谷）

**RECOMMEND COMMENT**

ほぼ造立時の形を保つ　鎌倉時代らしい大仏

観光名所として有名だが、作者は特定されておらず、創建当時の事情も不明な部分が多いミステリアスな大仏。運慶という鎌倉時代初期の仏師とそれに連なる仏師たちからなる慶派の作風と、宋代中国の仏師たちからの影響を併せ持ち、鎌倉時代らしい仏像といわれている。背中が丸く、俯いている姿も当時造られたものの特徴だ。

写真：矢部志朗 / アフロ

DATA　山門に安置される仁王像は鎌倉大仏ほどの大きさはないが、その姿は力強く、見応え十分。📍神奈川県鎌倉市長谷4-2-28 ☎0467-22-0703 🕒8:00～17:30（10月～3月は～17:00） ※入場は15分前まで

写真：河口信雄 / アフロ

### 美しい仏像に出会って心を穏やかに。

**ハナコ**　鎌倉のシンボルといえばやっぱり鎌倉大仏。観光名所だけど、住んでいる人にとっても欠かせない存在だよね。澄み切った青空の下、後光山を借景に鎮座する姿を前にすると、なんか落ち着くというか。

**ハナエ**　高徳院の阿弥陀如来坐像は鎌倉の仏像の中では唯一の国宝。13世紀の造立当初の姿を保っているから貴重だし、右頬のあたりには金箔に覆われていた名残も見えたりして。イケメンだしね！

**ハナコ**　確かに端正な顔立ちかな？

**ハナエ**　歌人の与謝野晶子も大仏様について「美男におはす」と歌に詠んでいるんだよ。歌碑も立っているから今度確認してみて。

**ハナコ**　鎌倉の大仏様は高さ約11・3mだけど、大船観音寺の白衣観音像は25mとさらに巨大だよね。

**ハナエ**　いつも仕事帰りに車窓から眺めてたけど、間近で見たときは圧倒された。

**ハナコ**　成就院も縁結びのパワースポットとして人気って聞いたけど。

**ハナエ**　本尊は非公開だけど、分身の不動明王像を撮影して、スマホの待ち受けにすると恋愛や仕事にいいご縁があるらしいよ。

**ハナコ**　私は円覚寺の宝冠釈迦如来坐像が厳かな雰囲気で好き。金色の宝冠と穏やかな表情、天井に描かれた勇ましい白龍図との対比も良くて。仕事で疲れたときなんかに行くけど、気が引き締まるんだよね。

**ハナエ**　覚園寺もいいよ。ここは写真撮影禁止でツアー形式の拝観になるんだけど、話を聞きながら多くの仏像や歴史と向き合える。本尊の薬師三尊坐像と十二神将像は圧巻だし、仏像好きにはたまらない場所！

RECOMMEND COMMENT
薄明かりに浮かぶ、
幻想的な仏様

## 覚園寺（かくおんじ）

（ 二階堂 ）

鎌倉時代の風情を感じることができる古寺、覚園寺。静かで緑深い境内に入ると、自然と厳かな気持ちに。本堂の薬師堂に祀られるのは薬師三尊坐像と呼ばれる3体の仏様。中央が本尊の薬師如来、右が日光菩薩、左が月光菩薩。怪我や病気を乗り越えるための癒しの力を昼夜問わずにあたえるといわれる、鎌倉を代表する名仏の一つ。

DATA　薬師堂はツアー形式で案内。📍神奈川県鎌倉市二階堂421　☎0467-22-1195　🕓10:00、11:00、12:00（土日祝のみ）、13:00、14:00、15:00　※荒天日、4月27日、8月1日～31日、12月20日～1月7日は拝観休止。入山料は大人500円、小・中学生200円。

RECOMMEND COMMENT
絢爛（けんらん）な装飾をまとい、
威風に満ちた佇まい

## 円覚寺（えんがくじ）

（ 北鎌倉 ）

本尊である宝冠釈迦如来は堂外からも見えるほど大きく、辺りを圧するような威風を感じさせる。通形の釈迦仏とは異なり、髪を頭上で大きく結び、華麗な宝冠と胸飾りをまとっている。華厳経の世界を説く姿から、華厳の盧遮那仏（るしゃなぶつ）ともいわれている。頭部のみ鎌倉時代の作品で、胴体は焼失したため江戸初期に補造された。

DATA　伏見上皇から贈られた「円覚興聖禅寺」の額を飾った山門、仏殿の天井に描かれた白龍図、鎌倉唯一の国宝建造物の舎利殿や洪鐘（おおがね）など見所満載。📍神奈川県鎌倉市山ノ内409　☎0467-22-0478　🕓8:00～16:30（12月～2月は～16:00）

RECOMMEND COMMENT
街を優しい微笑みで見守る
真っ白な観音像

## 大船観音寺（おおふなかんのんじ）

（ 大船 ）

ふっくらした顔立ちと優しい微笑みを浮かべた表情が印象的な白衣（びゃくえ）観音。地層が弱いことから立像建立ができず、坐像も検討されたが、最終的に胸像となった。もし立像であれば奈良・東大寺の大仏の2倍もの高さになっていたという。胸から下は左手に蓮の花を持ち、右手は五指を伸ばし、蓮華台で坐禅しているといわれる。

DATA　護国観音を建立するため1929年から築造、約30年を費やして大船観音が完成。息災除病の仏として子宝、安産、子供の無病息災のご利益がある。📍神奈川県鎌倉市岡本1-5-3　☎0467-43-1561　🕓9:00～16:50（11月～1月は～16:20）

RECOMMEND COMMENT
威厳ある不動明王が
良縁を結んでくれる

## 成就院（じょうじゅいん）

（ 極楽寺 ）

恋愛成就のお寺として人気で、鎌倉を代表するパワースポット。成就院の本尊不動明王は"縁結びの不動明王"とも呼ばれ、恋愛だけでなく、仕事の縁も結んでくれるといわれる。厳しい顔や姿をした不動明王が、縁結びのパワースポットとなったのは剣を持っている右手の肘の形が、恋人と腕を組むときと似ていることからなのだとか。

DATA　煩悩の数と同じ108の階段を上った山頂からは、由比ヶ浜を一望できる。境内には不動明王の御分身、子安地蔵・子生み石などが安置。📍神奈川県鎌倉市極楽寺1-1-5　☎0467-22-3401　🕓8:00～17:00（11月～3月は～16:30）

THEME 02

## 美しい風景と出合う

現実と切り離したかのような美しい風景に身を置くだけでいつもせわしない気持ちも落ち着いて、心が洗われていくよう。あえて写真は撮らずに、静かに時を過ごすのもよし。

### 明月院（めいげついん）

（ 北鎌倉 ）

本堂にある「悟りの窓」と呼ばれる丸窓からは、手前に枯山水庭園、奥には本堂後庭園と2つの庭園が眺められる。四季の美しさを、まるで丸い額に入った絵画のように切り取って見られるのもポイント。あじさいや紅葉の季節などをはずして人の少ない時季に行くと、ゆっくりと明月院ならではの侘び寂びを感じることができる。

RECOMMEND COMMENT
「悟りの窓」から眺める四季折々の花と草木

DATA 「あじさい寺」といわれる明月院だが、桜や紅葉も美しい。神奈川県鎌倉市山ノ内189 ☎0467-24-3437 9:00～16:00（6月は8:30～17:00） ※拝観料は大人500円、小・中学生300円。

### 佐助稲荷神社（さすけいなりじんじゃ）

（ 佐助 ）

鎌倉駅から徒歩で約20分。鎌倉の隠れ里と呼ばれる地にひっそりと佇む佐助稲荷神社。社殿に向かってずらりと並んだ朱色の鳥居は圧巻で、幻想的な光景はまるで別世界への入り口のよう。ところどころに祀られている白狐もかわいらしい。源頼朝を歴史的快挙に導いたという伝説から、出世開運のスポットとしても知られている。

RECOMMEND COMMENT
鳥居の朱色と、苔や木々とのコントラスト

DATA 鳥居をくぐり階段を上り終えると、たくさんのお狐様がお出迎え。社務所では狐が描かれたお守りなども買うことができる。神奈川県鎌倉市佐助2-22-12 ☎0467-22-4711 10:00～17:00

写真は上下2枚とも明月院の様子。満開時には「明月院ブルー」と呼ばれる青色に境内が染まる。あじさいの時季である6月に、できるだけ人混みを避けるのなら夕方頃がおすすめ。

THEME

# 03

# 雄大な自然と触れ合う

鎌倉の神社とお寺のよいところは、建造物や庭園のみならず、自然がつくり出す美しさにも触れられること。めいっぱい空気を吸い込めば、心の奥からリフレッシュ。

## 心が洗われる四季折々の花や鎌倉の海。

**ハナコ**　自然豊かな鎌倉の神社仏閣の中でも、友人を連れていくと喜ばれるのが竹の寺と呼ばれる報国寺。約2000本もの竹林があって、天高く伸びる竹と隙間から差し込むキラキラと輝く光が幻想的。

**ハナエ**　茶席〈休耕庵〉で抹茶を飲みながら竹林を眺めていると清々しい気持ちになれるよね。枯山水の庭園もあるし。人が少なめの朝早い時間だとより落ち着くかな。

**ハナコ**　日曜の朝7時半から坐禅会もやっていて、早起きして行ってみたよ。3時間もあって本格的だった。

**ハナエ**　竹林もいいけれど、私は苔の上に佇むお地蔵さんが愛らしくて好きだな。苔といえば、妙法寺にある苔の石段も新緑の季節は特に青々として気持ちいい。ちょっと道は険しいけれど、護良親王御墓まで登ると由比ヶ浜も見えたりして。散歩がてら行ったりしてるよ。

**ハナコ**　あと、浄智寺も山の中に溶け込んでいるから、自然と触れ合うにはいいスポット。山門に続く石段や鐘楼門、甘露の井など見どころもいっぱいあるけど、のんびりとした雰囲気だからお気に入り。

**ハナエ**　鎌倉七福神のひとつである布袋尊もニコニコとした顔がユーモラスで人気だよね。

**ハナコ**　称名寺も山深い場所にあるからひっそりとして別世界みたい。滝があるのは鎌倉では珍しいかも。

**ハナエ**　そこは行ったことがない！緑豊かなお寺もいいけれど、海が見える場所も鎌倉らしいよね。光明寺の裏山にある展望台からは山門と海岸、時には富士山が見えることも。赤く染まる夕暮れ時に散策したら、すごくリフレッシュできたよ。

RECOMMEND COMMENT

思わず上を見上げてしまう美しさ

## 報国寺

（浄明寺）

別名「竹寺」とも呼ばれる報国寺。約2,000本もの孟宗竹がつくり出す凛とした佇まいの「竹の庭」は、一度は見たい鎌倉の絶景。目で見て楽しむことはもちろん、風が吹き抜けるたびに聞こえる竹の葉が擦れる音などに耳を傾けるのも風情がある。散歩の後は茶席〈休耕庵〉で、美しい竹を眺めつつ抹茶とお菓子をいただきたい。

DATA　神奈川県鎌倉市浄明寺2-7-4　☎0467-22-0762　9:00〜16:00　※荒天日、12/29〜1/3は拝観休止。竹の庭の拝観料300円。〈休耕庵〉の抹茶（干菓子付き）600円。混雑時は抹茶の受付一時停止。

写真：石井正孝／アフロ

## 妙法寺（みょうほうじ）

（大町）

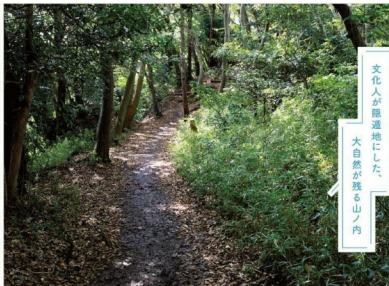
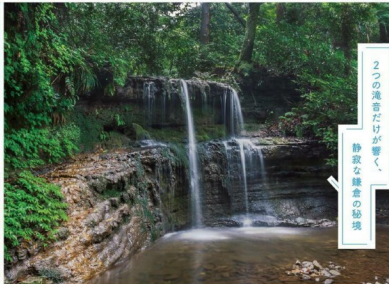
境内に苔に覆われた石段があることから「苔寺」と親しまれている。保護のため立ち入ることはできないが、木々に囲まれた苔の石段は、風情の中に神秘的な美しさすらも感じさせる。4月～5月にはシャガの白い花が咲き、いつもとは違う表情を覗かせる。眺めているだけでも心が癒され、ほっと一息つくことができるだろう。

**DATA**　1253年に創建され、安国論寺、長勝寺と並び、松葉ヶ谷草庵跡に建てられた霊跡寺院と伝えられる。山頂からは市街地と海を一望することができる。📍神奈川県鎌倉市大町4-7-4　☎0467-22-5813　🕓9:30～16:30　※拝観料は300円。

## 浄智寺（じょうちじ）

（北鎌倉）

浄智寺から始まる葛原岡・大仏ハイキングコース。大自然が広がる山道の途中には、境内に居を構えた日本画家・小倉遊亀（おぐらゆき）邸の門があり、その背後にあるトンネルの先には映画監督・小津安二郎邸があった。さらに、山中にひっそりと佇む「宝庵」という非公開の茶室も見ることができ、趣を感じられるコースだ。

**DATA**　国史跡の名禅寺。本尊は県の重要文化財に指定された木造三世仏座、境内には鎌倉七福神の一つである布袋尊が祀られている。📍神奈川県鎌倉市山ノ内1402　☎0467-22-3943　🕓9:00～16:30　※拝観料は大人200円、小人100円。

## 光明寺（こうみょうじ）

（材木座）

材木座からの潮風が香る光明寺は、海がある古都の鎌倉を感じることができる数少ないお寺。鎌倉に現存する最大の門といわれる高さ20メートルの山門をくぐると、そこには開放的な境内が広がり、重厚感のある本堂がどっしりと佇む。さらに本堂裏手の山には展望台があり、材木座海岸から由比ヶ浜までを一望することができる。

**DATA**　境内では春には桜が、夏には蓮が楽しめる。10月に行われる「十夜法要」では境内に露店が立ち並び、昼夜を問わずたくさんの人でにぎわう。📍神奈川県鎌倉市材木座6-17-19　☎0467-22-0603　🕓6:00～17:00（10月15日～3月31日は7:00～16:00）

## 称名寺（しょうみょうじ）

（今泉）

本堂近くの陰陽の滝には、男瀧（おたき）と女瀧（めたき）という大小の瀧がある。瀧の周辺は空気の密度が濃く、深呼吸をすると心身が浄化されたような気分に。地層がくっきりと確認でき、自然を楽しめるポイントの一つだ。滝壺まで近づける女瀧は水量が適度なので、手を清めたり、顔を洗ったりできる。※飲み水ではありません。

**DATA**　称名寺の元となった今泉不動は、1,200年以上前に空海によって開かれた。木々に囲まれた境内は川のせせらぎが響く。近くには鎌倉湖があり、鎌倉の自然を満喫できる。📍神奈川県鎌倉市今泉4-5-1　☎0467-45-1774　🕓8:30～17:00

PART
# ＃2
ときどき、あじさい

## 長谷寺（はせでら）

（ 長谷 ）

国内最大級の観音様を祀る長谷寺は、四季折々の花木を楽しむことができる「花の寺」として親しまれる、鎌倉屈指のあじさいの名所。40種以上、約2,500株のあじさいが咲き乱れる眺望散策路は、360度に絶景が広がり思わず目移りしてしまうほど。さらに上まで登りきった先では由比ヶ浜の海の景色と共にあじさいの花を眺めることができる。

**DATA**　「長谷の祈り」など珍しい品種も鉢植えで展示している。神奈川県鎌倉市長谷3-11-2　☎0467-22-6300　夏時間（3～9月）8:00～17:00、冬時間（10～2月）8:00～16:30　※拝観料は大人400円、小・中学生200円。

あじさいの種類が多く、満開になる時季にばらつきがあるため、長い期間楽しむことができるのも魅力の一つ。

RECOMMEND COMMENT

眺望散策路の両手に広がる一面のあじさい

RECOMMEND COMMENT

ゆっくりと、花の名前について考えてみる

## 光則寺

（ 長谷 ）

さまざまな鎌倉の寺社の中でも境内の草木の種類が圧倒的に多く、隠れたあじさいの名所として知られる光則寺。境内には約200種、600鉢のあじさいが所狭しと並び、その一つ一つの鉢には花の名前や種類の解説が書き込まれている。特に全国から集められた繊細で気品のあるヤマアジサイは美しく、あじさいという花の奥深さを感じることができる。

**DATA** 大通りから脇道に入ると、赤い山門が見える。入り口には季節の草花を紹介した「花マップ」がある。📍神奈川県鎌倉市長谷3-9-7 ☎0467-22-2077 🕓8:00～17:00 ※拝観料は大人（高校生以上）100円、小・中学生無料。

RECOMMEND COMMENT

鎌倉随一の花の寺で、初夏はあじさい散策



## 瑞泉寺

（ 二階堂 ）

鎌倉随一の花の寺といわれる。春は梅、夏はあじさいと芙蓉（ふよう）、秋は秋明菊、紅葉、冬は水仙と、四季の花が楽しめる。特に鎌倉でいち早く春を告げる梅林、最後に萌える錦の屏風のように広がる紅葉が有名。初夏には梅林の道の脇にあじさいが咲くので、散策してみるのもおすすめ。一年を通じて途切れることのない美しい花々で、季節の移ろいを感じて。

**DATA** 谷戸、歴史、花々、景観、仏（禅）という5つの要素を併せ持つ数少ない寺院。鎌倉に唯一残る鎌倉時代の岩庭も見所。岩に掘られた天女洞や坐禅窟の景観は厳か。📍神奈川県鎌倉市二階堂710 ☎0467-22-1191 🕓9:00～16:30

RECOMMEND COMMENT

初夏にはあじさいと竹林の美しい共演が見られる！

## 英勝寺

（ 扇ガ谷 ）

英勝寺で必ず見たいのが仏殿の奥にある、一段高いところに広がる竹林。春から夏にかけては周辺が緑に染まり、趣のある姿を見せる。初夏にはその竹林へと向かう仏殿や階段の脇にあじさいが咲き誇り、歩いているだけでも清々しい気持ちになる。白藤やあじさい、彼岸花、柊（ひいらぎ）など、四季折々の花が一年中、境内を鮮やかに彩る。

**DATA** 鎌倉に残る唯一の尼寺。1636年創建時から現存する建物が多く残る。主要な建物である山門、仏殿、鐘楼、祠堂（しどう）、祠堂門は国の重要文化財に指定。📍神奈川県鎌倉市扇ガ谷1-16-3 ☎0467-22-3534 🕓9:00～16:00

THEME

# 04

## 授与品で心和ませる

いつも訪れる親しみ深い神社とお寺だからこそ、いつでもその存在を感じて、ちょっとした安心を得たくなる。見るたびに心あたたまる可愛らしい授与品たち。

### 杉本寺（すぎもとでら）

（二階堂）

3体の十一面観音様をご本尊とし、数多くの仏様を祀る鎌倉最古の寺院。趣深く美しい苔の階段と、ずらりと並んだ白い奉納旗が荘厳な雰囲気を醸し出す。冬から春にかけては、真っ赤な椿が階段を彩る。色鮮やかな鼻緒が可愛い「わらじ守り」は、足腰を丈夫にするほか、下半身の怪我にもご利益があるそうなので、スポーツマンには特におすすめ。

DATA　間近で見られる仁王像は一見の価値あり（左が吽形像、右が阿形像）。📍神奈川県鎌倉市二階堂903　☎0467-22-3463　🕓8:00～16:30　※入山受付は16:15まで。拝観料は一般（高校生以上）300円、中学生200円、小学生100円。

RECOMMEND COMMENT

ミニチュアのわらじで、足腰にご利益を！

RECOMMEND COMMENT

毎日触るとご利益があるハンドメイドのお守り

### 本覚寺（ほんがくじ）

（小町）

見ているだけでほっこりとしてしまう、素朴な可愛らしさがある「にぎり福」。1日1回握るだけでもご利益があるといわれていることから名付けられた。一つ一つ手作りされているので、表情や彩色が微妙に異なっており、同じものはほかにない、まさにオンリーワンのお守りだ。愛、健、財、学、福の5種類あり、好みに合わせて選ぶことができる。

写真：石井正孝／アフロ

DATA　鎌倉幕府開幕の際、幕府の裏鬼門として現在の山門がある場所あたりに夷堂（えびすどう）を建てたのが始まり。鎌倉七福神の恵比寿様が祀られている。📍神奈川県鎌倉市小町1-12-12　☎0467-22-0490　🕓常時拝観可能

### 鎌倉宮（かまくらぐう）

（二階堂）

数あるご利益の中でも、特に魔除けや身代わり、厄除けで有名な鎌倉宮は護良親王ゆかりの真っ赤な獅子頭守が特徴的。獅子頭は古くから「厄（悪いもの）を食べ、幸せを招く」といわれ、「厄除け・幸運招来・交通安全・身代わり」などの願いを叶えるものとされている。獅子頭守は見た目も可愛らしく、大切な人への鎌倉土産としても人気が高い。

DATA　美しい鳥居が特徴の鎌倉宮は、明治天皇によって護良親王を祀るために建てられ、地元では大塔宮（だいとうのみや／おおとうのみや）とも呼ばれる。📍神奈川県鎌倉市二階堂154　☎0467-22-0318　🕓9:00～16:30

RECOMMEND COMMENT

愛らしいお守りで、運気もUP！

ここでしか撮れない、あじさいを求めて

RECOMMEND COMMENT

写真：矢野光則 / アフロ　写真：市川記元 / アフロ

# 御霊神社（ごりょうじんじゃ）

（坂ノ下）

江ノ電とあじさいのコラボレーションが有名な御霊神社。鳥居の前を江ノ電が横切る光景を求める、多くの参拝客でにぎわいを見せる。地元では「権五郎（ごんごろう）さま」「権五郎神社」と呼ばれて親しまれ、平安時代に鎌倉の地を治めていた武将の鎌倉権五郎景正公、鎌倉江の島七福神の一つ、福禄寿が祀られていることでも知られる。

**DATA**　時折、電車が通る音がする以外、閑静な広い境内。樹齢400年にもなる御神木のタブノキは高さ20メートルに達する大きさで、鎌倉市の天然記念物にも指定されている。
📍神奈川県鎌倉市坂ノ下4-9
🕓9:00～17:00

ときどき、あじさい

PART #3

写真：貫輪正 / アフロ



静かで落ち着く、花盛りのお寺

RECOMMEND COMMENT

# 海蔵寺（かいぞうじ）

（扇ガ谷）

扇ガ谷の奥深く、化粧坂のさらに奥に佇む海蔵寺は、境内の赤い和傘に風情を感じる小さなお寺。「底脱（そこぬけ）ノ井」など鎌倉でもいわれのある井戸を有していることから、「水の寺」とも呼ばれる。手入れの行き届いた美しい境内は見事に自然とアートが調和し、あじさいはもちろん、一年を通してさまざまな花々を楽しむことができる。

**DATA**　あじさいのほかにも4月にはカイドウ、9月にはハギなど、季節ごとに異なる表情を見せる庭園は、何度訪れても新鮮さを感じる。📍神奈川県鎌倉市扇ガ谷4-18-8
☎0467-22-3175　🕓9:00～16:00　※拝観料は100円。

THEME

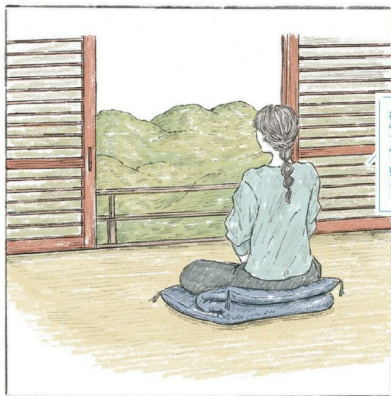
# 05

## 神社とお寺のその先に…ハナコとハナエのお気に入り

### 建長寺

（山ノ内）

鎌倉きっての禅の名刹である建長寺。毎週金・土曜16:30～17:30に坐禅会を開催している。伽藍（がらん）の奥にある方丈で行われ、厳粛かつ静寂な環境で坐禅に打ち込めば、日々のストレスから解放されるだろう。年に2回、2日間にわたり水無月・臘月（ろうげつ）坐禅会も開催。看経（かんきん）、作務、作法によった食事なども体験できる。

DATA　1253年に日本初の本格的な禅宗専門の道場として創建。三門や巨大な地蔵菩薩坐像など見所も多い。神奈川県鎌倉市山ノ内8　☎0467-22-0981　8:30～16:30　※拝観料は大人500円、小人200円。

RECOMMEND COMMENT
日本で最初の本格的な禅寺で心を整える

RECOMMEND COMMENT
お寺の先に現れる、本格的な英国式カフェ

### 浄妙寺

（浄明寺）

鎌倉五山第五位の格式で、かつては多数の塔頭（たっちゅう）を有したという浄妙寺。本堂の大きな銅葺き屋根は風格を感じさせる。境内を抜けて坂道を上ると、驚くことにそこには美しい洋館と庭園が。〈石窯ガーデンテラス〉というそのレストランでは四季折々の美しい景色を眺めつつ、優雅なアフタヌーンティーを楽しめる。

DATA　浄妙寺／神奈川県鎌倉市浄明寺3-8-31　☎0467-22-2818　9:00～16:30　※拝観料は大人（中学生以上）100円、小学生50円　石窯ガーデンテラス／神奈川県鎌倉市浄明寺3-8-50　☎0467-22-8851

### 参拝した後はアートやお茶でひと休み。

**ハナエ**　最近は参拝以外にもいろんな体験ができるお寺や神社が増えたよね。坐禅体験のできるお寺もよく見かけるけど、まだ挑戦したことがなくて。

**ハナコ**　建長寺の坐禅会は毎週2回、16時半から開催されていて行きやすいんじゃないかな。事前の申し込みが要らないから気軽だし。

**ハナエ**　散歩途中で参加しやすい時間帯だね。初心者でも大丈夫？

**ハナコ**　初めての人も多いし、最初に足の組み方のレクチャーから始まるから大丈夫。みんな怖がるけど、あのビシッと叩かれる警策（けいさく）を受けるのも自己申告制だし。最初はそわそわしちゃうけど、集中したらあっという間に終わって、頭がスッキリするよ。1泊2日で宿泊坐禅会とか、写経会も開催しているみたい。

**ハナエ**　神社仏閣巡りをしていると、境内でお抹茶をいただくのも楽しみ！　私のお気に入りは安国論寺。一見こぢんまりとしているけれど花の寺として有名で、妙法桜やアジサイ、サザンカ、紅葉も綺麗だし、急な山道を登ると富士見台があって海や町が見渡せる。ハイキング気分を味わってから、茶席でひと休みするのが定番ルート。

**ハナコ**　お抹茶に添えられている蓮の実の甘納豆がほくほくとして、おいしいよね！　お茶処だと浄妙寺の境内にある〈喜泉庵〉も枯山水の庭園を眺められていいけれど、〈石窯ガーデンテラス〉のアフタヌーンティーも好き。

お参りに訪れるだけでも心を落ち着かせるには十分だけれど、さらに気持ちを切り替えたいなら、神社やお寺と密接したスポットへ。ほんの少しの体験が、生活をより豊かにしてくれる。

RECOMMEND COMMENT
おいしい抹茶でゆったりと

# 安国論寺（あんこくろんじ）

（大町）

安国論寺は大町に位置する寺院で、日蓮宗の開祖、日蓮聖人が最初に庵を結んだ場所に建てられ、主著『立正安国論』を執筆した御法窟が現存することで知られる。境内に咲く花や富士見台からの眺めを楽しんだ後は、茶席で谷戸を眺めつつお抹茶480円（蓮の実甘納豆と和三盆付き）を。鎌倉散歩で疲れた体に、優しい味わいが染み渡る。

DATA　天然記念物指定の妙法桜やサザンカ（樹齢350年）のほか四季折々の花が見られる。📍神奈川県鎌倉市大町4-4-18　☎0467-22-4825　🕘9:00～16:30　※月曜（祝日は除く）は閉門。拝観料は100円。

RECOMMEND COMMENT
名建築の美術館が魅せる、神社と近代建築の融合

# 鶴岡八幡宮（つるがおかはちまんぐう）

（雪ノ下）

建築家・坂倉準三が1951年に設計し、近代建築の名作として愛される〈神奈川県立近代美術館〉の旧鎌倉館。そのオリジナルの姿を残して改修を行い、継承されたのが〈鎌倉文華館 鶴岡ミュージアム〉だ。随所に日本の要素を取り入れることで、モダニズム建築でありながら境内に立っていても周囲の環境にきちんと溶け込んでいる。

DATA　鶴岡八幡宮／📍神奈川県鎌倉市雪ノ下2-1-31　☎0467-22-0315　🕘6:00～20:30　鎌倉文華館 鶴岡ミュージアム／📍神奈川県鎌倉市雪ノ下2-1-53　☎0467-55-9030　※営業再開後の開館時間は未定。

**ハナエ**　お寺の坂の上にある洋館だよね？

**ハナコ**　そうそう。1922年にドイツ人建築家によって建てられた洋館を改装したカフェ＆レストランなんだけど、ステンドグラスも素敵で。アフタヌーンティーは3段トレーに手作りスコーンやサンドイッチ、フルーツたっぷりのスイーツがのせられて本格的！　四季折々の花が咲くイングリッシュガーデンもあって、バラやあじさいが咲く初夏は特に華やか。テラス席でのんびり過ごしてから、パンをお土産に買って帰る。

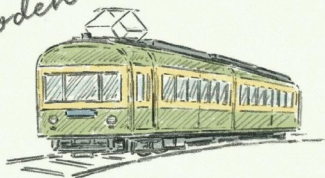
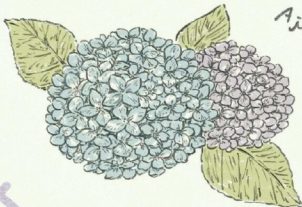
**ハナエ**　お寺の中でアフタヌーンティーなんて意外性があって面白いね。最近、浄明寺周辺は気になっていて。

**ハナコ**　報国寺と浄妙寺があって、自然も豊かだし、昨年くらいからパン屋さんやカフェが増えて散策が楽しくなった気がする。

**ハナエ**　去年、鶴岡八幡宮の境内にも〈鎌倉文華館 鶴岡ミュージアム〉がオープンしたよね？

**ハナコ**　2016年に閉館してしまった〈旧神奈川県立近代美術館 鎌倉〉がリニューアルしたんだよね。ル・コルビュジエの弟子である建築家の坂倉準三が設計した建物が好きだったからそのまま残ってうれしい。

**ハナエ**　平家池に浮かんでいるように見える外観がモダン。夏になると周りに蓮の花が咲いて綺麗だし。

**ハナコ**　ミュージアムショップ＆カフェもオープンして、八幡様のシンボルで2010年に倒れてしまった大銀杏も飾られていたよ。休憩するのにぴったりだし、今度一緒に寺社巡りするときは立ち寄ろう！

Enoden
鎌倉の神社とお寺MAP
FROM THE LOCALS
鎌倉市内の歴史ある有数の神社とお寺から、
ここで暮らす人たちにとっても親しみ深くて欠かせない、
近くを通ったら立ち寄りたい、心おちつく25の寺社を。
称名寺
▶P.57
RECOMMEND COMMENT
法堂の天井画、
「雲龍図」は迫力満点！
建長寺
▶P.62
RECOMMEND COMMENT
2月の夜間拝観ができる
「涅槃会」も特別
覚園寺
▶P.53
RECOMMEND COMMENT
初夏は新緑に囲まれて
清々しい境内
瑞泉寺
▶P.59
RECOMMEND COMMENT
パワースポットとしても
名高い、ザ・鎌倉名所
鶴岡八幡宮
▶P.63
鎌倉宮
▶P.60
杉本寺
▶P.60
浄妙寺
▶P.62
報国寺
▶P.56
小町大路
RECOMMEND COMMENT
民家が立ち並ぶ奥地の
ひっそり感がさらに◎
RECOMMEND COMMENT
駅から若宮大路の段葛を
歩いてくるのもオススメ
妙法寺
▶P.57
安国論寺
▶P.63
Ajisai
湘南新宿ライン
光明寺
▶P.57

大船駅
大船観音寺
▶P.53
湘南新宿ライン
横須賀線
RECOMMEND COMMENT
〈洪鐘弁天茶屋〉の
甘味もおいしい
円覚寺
▶P.53
北鎌倉駅
明月院
▶P.54
RECOMMEND COMMENT
鎌倉江の島七福神の
愛らしい布袋尊とご対面
浄智寺
▶P.57
Kotoku-in Temple
RECOMMEND COMMENT
フォトジェニックな
お寺のシンボルの唐傘も
海蔵寺
▶P.61
鎌倉 小町通り
KOMACHI ST.
Komachi ST.
英勝寺
▶P.59
佐助稲荷神社
▶P.54
RECOMMEND COMMENT
何度でも訪れたくなる
「鎌倉といえばココ」
鎌倉駅
小町通
市役所通り
光則寺
▶P.59
高徳院
▶P.52
今小路
本覚寺
▶P.60
長谷寺
▶P.58
御霊神社
▶P.61
江ノ島電鉄
和田塚駅
由比ヶ浜駅
極楽寺駅
長谷駅
成就院
▶P.53
由比ヶ浜を一望できる
絶景スポット
RECOMMEND COMMENT

## M*cheri
エムシェリー

お花専用のUVレジン液（紫外線硬化樹脂）を使って、生花やプリザーブドフラワーを加工したハンドメイドアクセサリーのレッスンを開く〈M*cheri〉。そのままだとやわらかく壊れやすいあじさいも、加工すれば長く楽しむことができる。ピアスやイヤリングにすれば、さりげなくも可愛らしい。

**DATA**　はじめての方向け「紫陽花のアクセサリー体験レッスン」は6月末までキャンペーン中。現在はオンラインレッスンも開催。問い合わせはブログより。ameblo.jp/m-cheri-flower

## 土と風の植物園

スワッグ・ドライフラワー専門のオンラインショップ〈土と風の植物園〉では、バリエーション豊富なあじさいのスワッグが人気。自分で束ねていく楽しみを味わってほしいと、スタッフが束ねたスワッグだけでなく、手作りキットの販売や作り方動画も公開。自宅で楽しむのにぴったりだ。

**DATA**　自社で生花から丁寧に加工されたドライフラワーは発色も美しい。ドライフラワーアレンジキット（紫陽花・ネコヤナギ・スイートピー）4,900円。☎086-436-9030 tsuchikaze.jp

RECOMMEND COMMENT

花びらの葉脈の透けも綺麗なまま保存できる

RECOMMEND COMMENT

自分で束ねてお好みのスワッグを

# もっと、あじさい

見に行こうと思っているうちにあじさいの季節が過ぎてしまったら。ドライフラワーや小物で、自宅であじさいを楽しむ方法をご紹介。

RECOMMEND COMMENT

バリエーション豊富なあじさいを自宅で

RECOMMEND COMMENT

雨の日にぴったりなあじさいのテキスタイル

## maano
マーノ

「静かな佇まいの中にある、強い生命力と美しいグラデーションに惹かれる」と、あじさいを使ったリースをメインに販売するオンラインショップ〈maano〉。HPには加工されたあじさいの色サンプルがあるので、希望やイメージを伝えればオリジナルのリースができあがるだろう。

**DATA**　写真は初夏のグリーン&カシワバあじさいをイメージした、爽やかでみずみずしい「グリーンリース」（サイズ直径23cm）。価格は花材やオプションによって変動。maano.ocnk.net

## イイダ傘店

個人オーダーの傘屋〈イイダ傘店〉では、傘作家のイイダヨシヒサさんが日傘・雨傘を生地から一本一本手作りしている。たくさんのあじさいが咲いた小道を想起させるようなテキスタイルの雨傘「あじさい」は、雨の日でも気分を上向きにしてくれるだろう。色展開はミドリ、アオ、オレンジの3色。

**DATA**　店舗は持たずに、受注会で全国を巡回している。6月以降の販売イベントの開催についてはHPを確認のこと。雨傘「あじさい」（アオ）29,000円（参考価格）。iida-kasaten.jp

アンデイコ × Hanako 第3弾
待望の最新作は、
バナナジュースをアイスに！
Hanako
New Product
Project
NOW
ON SALE
Hanako
と一緒に作った
黒ごまきなこ
バナナジュース
アイスバー。
BANANA
アンデイコ
氷菓
バナナ果汁・果肉15%
要冷凍
Hanako
と一緒に作った
黒ごまアボカド
バナナジュース
アイスバー。
BANANA
AVOCADO
アンデイコ
氷菓
バナナ果汁・果肉9%
要冷凍
CHECK
全国のファミリーマートで
4月先行販売スタート。
毎回好評のアンデイコ×Hanakoコラボアイスに第3弾が誕生した。4月7日から全国のファミリーマートで販売をスタートし、その他のスーパー、コンビニで順次発売予定。2フレーバーともに、1本160円。㊐栄屋乳業 お客様相談室 ☎0120-373-589
Produced by
Hanako
https://hanako.tokyo/

# NEXT KAMAKURA&SHONAN ISSUE

# 鎌倉&湘南でやるべきこと。

鎌倉通や地元民が注目するスポットが、まだまだこのエリアに登場しています。
最高においしいグルメや新しい魅力を発見できる宿泊施設など、その文化はますます加速！
とっておきのスポットをプランに加えて、鎌倉&湘南を満喫してみて。

大豆発酵食品販売

ショウナンソイスタジオ

## Shonan Soy Studio Inc.

☎0463・79・8484　大磯

- ☑ 贈り物にもピッタリ ¥600～
- ☑ 大磯ショールームでは試食体験も

売上の一部を利用し、食を通じて機会格差を是正する国際的な取り組み「Bite for Bite™」にも参画。

### #StayHomeの食卓にアクセントを

大豆を使った新しい日本の伝統食を提供するこちらのお店。看板商品の「SOYFFEE™」はコーヒー風味が楽しめる大豆の発酵食品で、サラダやデザートの付け合わせとしてもオススメ。ヘルシーな発酵食生活を始めよう！　▶中郡大磯町西小磯119-1　営木・金・土11:00～17:00　@shonansoystudio　■オンラインショップはInstagramのプロフィールより　（Shonan Soy Studioで検索）

鎌倉ピクルス

かまくらやさいこうぼう

## 鎌倉野菜工房

☎0467・55・9628　雪ノ下

- ☑ 左.いろいろ野菜ピクルス ¥1,250
- ☑ 右.コロコロ野菜ピクルス ¥900

リニューアルしたカフェ併設のお店では、コーヒーや抹茶ショコラ・しそジュース・梅ジュースも販売しています。

### 季節の旬が楽しめる鎌倉野菜のピクルス！

ミネラル豊富な鎌倉の地で育った力強い味わいの鎌倉野菜を、昆布だしのピクルス液で仕上げたやさしい味わいのピクルス。鎌倉ならではの野菜が1年を通して楽しめます。オンラインでも販売開始しました！　▶鎌倉市雪ノ下1-8-36 津多屋ビル1F2号　営10:00～17:00（店舗の営業は土・日・祝のみ）　交「鎌倉駅」東口より徒歩8分　www.kamakura-yasai.net　（鎌倉野菜工房で検索）

茶寮

かまくらくらぶ さりょう

## 鎌倉倶楽部 茶寮

☎0467・32・1000
西鎌倉

### 日常にすこし疲れたら、日本のお茶でほっと一息。

日本人に古くから親しまれているもののひとつ、「お茶」。ここでは、お茶本来の香りや流れている時間を感じながら、お茶を楽しむことができる。ぬくもりに満ちた空間と、季節に合わせた折々のお茶うけ、丁寧な手仕事でつくられた道具たちが、お茶の味わいを一層贅沢なものにしてくれる。物も情報も溢れかえる現代だからこそ、そっと足を留めて肩の力を抜く時間を大切にしたい。　▶鎌倉市津1040-50　営11:00 ～19:00（18:30LO）　休火・水　交湘南モノレール「西鎌倉駅」より徒歩2分　teahouse@kamakura-club.com　teahouse.kamakura.club　kamakura-club.com/teahouse　（鎌倉倶楽部茶寮で検索）

・CHECK IT OUT・

- ☑ 職人や作家が手掛けた逸品も扱いあり
- ☑ お酒やおつまみのメニューもあり

店内に足を踏み入れると、温かみのある銀杏のカウンターが迎えてくれる。二十四節気の想いが込められたお茶を頂きながら、心ゆくまでリラックスして。

魚菜酒房

らくいちらくざ

## 楽市楽座 由比ガ浜

☎0467・33・6160
由比ガ浜

### おうちに帰ってきたような心地で鎌倉の恵みを満喫

昨年11月オープンながらもすでに訪れる人をトリコにする炉端居酒屋。ここでは、とれたての鎌倉食材を堪能できる。日替わりで提供する「地魚の刺身」の歯を押し返すような弾力や、「鎌倉野菜」のヘルシーなのに凝縮された旨味など、その食材のちからに感動！さらに炉端でじっくりと火を通せばその味わいもまた変化。ふっくらとした食感、鼻に抜ける香り、溢れ出す旨味のジュース！ダイレクトに鎌倉の旬を味わせてくれる。　▶鎌倉市由比ガ浜3-12-29　営11:30～15:00/17:00～23:00　年中無休　交「由比ガ浜駅」より徒歩4分　16席　禁煙　rakuichirakuza.owst.jp　（楽市楽座　由比ガ浜で検索）

・CHECK IT OUT・

- ☑ "生"と"焼"で楽しむ鎌倉の旬
- ☑ 2・3階に宿泊施設〈B&B〉も開業

前菜・刺身・メインのコース仕立てで提供する「ランチ」¥1,580～は休日の昼飲みにも活躍！掘りごたつ完備の空間で世代を問わずゆったりとくつろげます。

ホテル

ホテルメトロポリタン カマクラ

## HOTEL METROPOLITAN KAMAKURA

☎0467・60・1111
小町

### 泊まれば気付く、古き良き街の新たな魅力

鎌倉市街に初のシティホテルが誕生！駅徒歩2分の立地に、観光地へも好アクセス。その機能性はもちろんのこと、客室にいながら古都・鎌倉らしさを存分に味わえると評判です。なかでも鶴岡八幡宮・二の鳥居を臨む景色は、ほうっと息をのむ美しさ。その華やかさとやすらぎは、まるで別荘に訪れているかのよう。ここを拠点に、夜の絶品料理や朝の座禅体験など楽しみ方もぐっと広がるはず。日帰りだけじゃもったいない、まだ見ぬ鎌倉時間を満喫して。1室1名（素泊まり）¥17,500～。 ▶鎌倉市小町1-8-1 ㊡IN15:00～OUT11:00 年中無休 ㊋「鎌倉駅」東口より徒歩2分 P有（完全予約制） kamakura.metropolitan.jp （ホテルメトロポリタン鎌倉で検索）

A.木のぬくもり感じるロビー、そこから見える中庭などゆったりとした時間の流れに旅の疲れも癒される。 B.C.1階にはメインダイニングとなる〈Café&Meal MUJI〉を併設。11時以降からは一般利用も可能。新鮮な鎌倉野菜や地元食材を使用したメニューを満喫できます。

・CHECK IT OUT・

- 4/24鎌倉駅にグランドオープン
- 目指したのは、自宅のようにくつろげる鎌倉の別邸
- 鎌倉初出店となる〈Café&Meal MUJI〉と〈MUJIcom〉を併設



ホテル

カマクラホテル

## KAMAKURA HOTEL

☎0466・50・8040
御成町

### 6月に誕生する新名所で、鎌倉カルチャーに抱かれる旅へ

湘南のビーチカルチャーを体感できる宿泊施設〈8hotel〉を手掛ける湘南レーベル発のニューブランドが登場！伝統的な旅館の情緒と現代的なホテルの感性が融合した宿泊施設だ。客室は17室に限定し、滞在中は全員がコンシェルジュでもあるスタッフが、きめ細やかなサービスを提供。地産食材の料理やお酒、地元作家によるアメニティなど、常に鎌倉の文化に触れられる贅沢仕様となっている。朝食のおにぎり・お味噌汁・漬物は、竹笹風ボックスでも提供してくれるので、それを持って鎌倉散策へとくりだそう。1室1～2名¥20,000～（予価）。 ▶湘南レーベル株式会社 鎌倉市御成町12-27 ㊡IN15:00～OUT11:00 年中無休 ㊋「鎌倉駅」西口より徒歩2分 P提携有 kamakurahotel.jp ■客室は全17室 （kamakurahotel 湘南レーベルで検索）

A.B.県内で制作した山椒配合の石鹸や鎌倉山の陶芸家・岡崎慧佑氏のカップやソープディッシュなど、オリジナルアメニティを完備。鎌倉の写真家・横山泰介氏らによるガイドブック「LOCAL FOCUS」も。 C.ラウンジでは湘南唯一の酒蔵・熊澤酒造の「天青」をはじめ国産のお酒が揃う。

・CHECK IT OUT・

- 6/19鎌倉駅徒歩2分の好立地にグランドオープン
- コンシェルジュがもてなす、それぞれの鎌倉の楽しみ方
- ここでしか体感できないオリジナルアメニティが満載

# Kamakura days
鎌倉のおすすめ店で初夏を過ごしませんか？

Souvenir

## 鎌倉 旬粋

### 季節のお菓子が豊富にそろう駅ビルみやげ店

地元銘菓からオリジナルまで揃う鎌倉みやげ店。おすすめは地元産フルーツが入った「旬粋ゼリー」。涼しげな見た目が可愛い。テイクアウトの大判焼き「鎌倉花紋」も人気で、定番のあんこやハムたまご、季節の味など気分にあわせて6種類から選べる。

☎ 0467·33·5077
● 鎌倉市小町1-1-1 CIAL鎌倉1F
🕔9:00～20:00 ※テイクアウトは9:30～19:00　㊡CIAL鎌倉に準ずる
㊋鎌倉駅東口直結　㊎旬粋ゼリー270円、鎌倉花紋200円～

info

観光帰りに立ち寄りやすい駅ビルにあるため、お土産を選ぶのに便利。普段使いできる食卓品や地元銘菓もあるため、地元民もよく利用するとか。

Cafe

## 鎌倉茶房 茶凛

### 隠れ家和カフェで癒しの日本茶タイムを

淹れたての日本茶と季節の上生菓子を楽しめる和カフェ。茶葉は、日本茶ソムリエである店主が全国の茶処から仕入れたものを使用。湯量や温度など、それぞれの茶葉に適した淹れ方で1杯ずつ丁寧に提供してくれる。店主のお茶愛にあふれた小話も楽しい。

☎ 0467·38·7710
● 鎌倉市雪ノ下1-6-28　🕔11:00～18:00　㊡水曜
㊋JR鎌倉駅東口より徒歩5分
㊎上生菓子とお茶のセット1,200円

info

抹茶、玉露、煎茶、ほうじ茶、番茶など、幅広いラインナップの日本茶が揃う。季節の上生菓子は見た目も美しく、日本茶の味わいを引き立てる。

restaurant

## Light House

### 産直の美味しい牡蠣とワインを長谷で気軽に

改修工事中のCocomoの人気料理(牡蠣料理や釜揚げシラスのパスタ・地物サザエや地魚のカルパッチョ・ムール貝の白ワイン蒸し、Fish&chipsなどシーフード料理)が長谷・坂ノ下のLight Houseにて厳選されたワインと共に楽しめる。レンタルスペースとして貸切も可能。(1h～/3,000円～)

☎ 0467･53･9730
● 鎌倉市坂ノ下13-17 ⓛ11:30～16:00(15:00LO)、18:00～22:00(21:00LO) ㊡無休
㊋江ノ島電鉄長谷駅より徒歩5分 ¥三郎丸の釜揚げシラスのペペロンチーノ(ドリンク付ランチセット)1,300円、生牡蠣450円/1個、角ハイボール500円、グラスワイン700円～

info

店前にオブジェもあるロイヤルソフトクリームは味が濃厚で一度は食べたい人気商品。珈琲と共にテイクアウトして海まで散歩するのもいい。

experience studio

## 鎌倉彫金工房

### 自分たちの手でつくる世界に1つの結婚指輪

結婚指輪や婚約指輪を手作りできる体験工房。豊富なデザインと素材を組み合わせ、オリジナル指輪を作ることができる。毎日使うものなので、「シンプルで永く愛せるデザイン」がコンセプト。お互いを想いながら作る体験が、2人の仲をより深めてくれるはず。

☎ 0467･55･9388
● 鎌倉市御成町6-1 ⓛ9:00～17:00(要予約) ㊡無休
㊋JR鎌倉駅西口より徒歩5分 ¥結婚指輪手作りコース 80,000～100,000円 ※デザインにより変動

info

専門スタッフが完成まで丁寧にサポートしてくれるので、工作や細かい作業が苦手な人でも安心。デザインによっては、当日持ち帰りもOK。

※価格は原則的に税別表示です。 ※掲載施設の営業状況は各施設へ直接お問い合わせ下さい。

ae

M3.5 – P4.3

electron treatment

armada style

for Salon Professionals

# Welcome to KAMAKURA!

## あなたは海派? 陸派?

シフォン素材の涼しげな
シャツワンピが主役!
足もとは砂浜にマッチする
サンダルを合わせて。

LIKE → SEA

ワンピース87,000円（アクネ ストゥディオズ｜アクネ ストゥディオズ アオヤマ ☎03-6418-9923）／中に着たカシュクール33,000円、パンツ25,000円（共にフィーニー｜フィーニー ☎03-6407-8503）／サンダル27,000円（ビューティフル・シューズ｜ギャラリー・オブ・オーセンティック ☎03-5808-7515）／トートバッグ12,500円（テンベア｜テンベア トウキョウ ☎03-3405-5278）／ピアス32,000円、バングル41,000円（共にオール ブルース｜エドストローム オフィス ☎03-6427-5901）

鎌倉を満喫するなら、海で遊ぶ? それとも、寺社仏閣を巡る?
“海”と“陸”では似合うファッションも違ってくる。そこで、2タイプのスタイルを提案。
フェミニンモード&マスキュリンモード、あなたはどちらをセレクトする?

photo : Ryosuke Yuasa　styling : Masashi Sho
hair & make : Tomokazu Akutsu (using davines product / MORE INSIDE)
model : NATANE (LIGHT management)　text & edit : Mayu Yamamoto

# HANAKO STYLE № 20

ドレッシーなムードの
ネイビードレスには
ミリタリージャケットとスニーカーで
抜け感をプラスしたい。

LAND ← LADY

ワンピース63,000円（スタジオ ニコルソン｜キーロ ☎03-3710-9696）／タンクトップ20,000円（ヘリル｜アンシングス ☎03-6447-0135）／スニーカー19,800円（ワクワ）、手に持ったファティーグジャケット（ビンテージ｜共にアナトミカ 東京 anatomica.jp）／カゴバッグ33,000円（アエタ｜アルファ PR ☎03-5413-3546）／バングル25,000円、リング11,000円（共にアダワット トゥアレグ｜アダワット トゥアレグ ☎050-5218-3859）／腕時計はスタイリスト私物

# LIKE → SEA

ボリューミーなバルーンパンツに
赤のボーダー!
海辺に映えるのは、
やっぱりマリンルック。

カットソー17,000円（ウティ｜ウティ outil-vetements.com）／タンクトップ10,000円、手に持ったボートシューズ15,000円（共にヤングアンドオルセン ザ ドライグッズストア｜グーニー PR ☎03-6441-2142）／パンツ45,000円（スタジオ ニコルソン｜キーロ ☎03-3710-9696）／ハット18,000円（カムズアンドゴーズ｜アルファ PR ☎03-5413-3546）／ショルダーバッグ33,000円（トゥーグッド×チャコリ｜ワグインク ☎03-5791-1501）

収納力抜群なベストは
手ぶら好きにぴったり!
デニムシャツとショートパンツで
軽快にカッコよくきめる。

LAND

← MENS

ベスト32,000円（シュタイン｜スタジオ ファブワーク ☎03-6438-9575）／シャツ25,000円（アナトミカ バイ ビッグヤンク｜アナトミカ 東京 anatomica.jp）／ショーツ12,000円（ザ・ノース・フェイス パープルレーベル｜ナナミカ 代官山 ☎03-5728-6550）／サンダル16,500円（ビューティフル・シューズ｜ギャラリー・オブ・オーセンティック ☎03-5808-7515）／サングラス33,000円（アヤメ｜アヤメ ☎03-6455-1103）／タンブラーはスタイリスト私物

# Hanako Beauty ／ Make-Up

Theme

## オーガニックコスメメイク

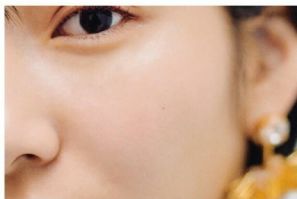
photo : Jun Imajo　styling : Hitoko Goto　hair & make : Rika Fujiwara (Three PEACE)　model : Suzu Yamanouchi　text : Mie Furuya

ニットビスチェ25,000円、ジャカードベスト22,000円、スカート66,000円（全てNATIVE VILLAGE ☎03-5422-8044）
イヤリング12,000円（ダブルスタンダードクロージング｜フィルム ☎03-5413-4141）／その他スタイリスト私物

## Point

### Lip

**唇の中央だけにオレンジを仕込めば絶妙な立体感が。**

ラメ感のあるBを上下の唇の中央に指でつける。次にDのトレンド感のあるブラウンリップを直塗りし、指で全体をトントンと軽くたたいてなじませる。ほど良いツヤ感が出て、立体的な唇に。

### Cheek

**血色に近い赤をほんのり頬になじませて。**

頬のいちばん高い位置からこめかみに向けて斜めに楕円を描くように、Bを指で薄くなじませる。次にCを少量指にとり、ポンポンとなじませるようにしながら血色感が出るまで少しずつ重ねづけを。

### Eye

**オレンジのマルチカラーを上下まぶたにポンポン。**

Bを指にとり、上下のまぶたにつける。上まぶたは二重の上を少し濃いめにつけるのがポイント。次にAの中央の色をブラシにとり、上下の目尻のキワに重ねる。この色を眉にも使うとよりやさしい雰囲気に。

**Three PEACE所属のアーティストが旬の女優に旬のメイクをするこちらの連載。今回のモデルは山之内すずさん。藤原リカさんがオーガニックコスメを使ったワントーンメイクを提案してくれました。**

「最近のオーガニックコスメは、発色の良さや色合いが進化していて、使ってみたくなるものがいっぱい。今日はそんな中から、すずちゃんが好きなオレンジのアイテムを中心としたメイクをしました」と藤原さん。Bの、ブラウンがかったオレンジのマルチカラーを目元だけでなく、チークとリップの下地にも仕込んでいるのが今回のメイクのポイント。

「チークやリップの下地にも仕込むことで、全体に統一感が出るだけでなく、ちょうどいいラメ感が出て、色に深みも出せます。こんなふうに顔のパーツを選ばず、指で自由につけられるマルチカラーが多いのも、オーガニックコスメの魅力ですね」

全体のやさしい印象に合わせて、マスカラとアイラインはブラウンにして、枠を取らないで仕上げた。

「抜け感と透明感のあるメイクで、すごく好き！　オレンジを使ったメイクは自分でもよくするんです。インスタライブのときなどは自分メイクで出ているのでぜひ見てみてください！」（山之内さん）

Hair & make
**藤原リカ**

ふじわら・りか／ヘア＆メイクアップアーティスト。日本アロマ環境協会アロマテラピーアドバイザー。広告、女性誌、テレビなど多くのメディアで活躍中。女優、タレントからの指名も多数。子どもの頃からアトピー性皮膚炎に悩み、肌にやさしい化粧品や食事で克服した経験をもつ。国内だけでなく、海外のオーガニックコスメにも詳しい。

×

Model
**山之内すず**

やまのうち・すず／タレント、モデル。恋愛リアリティショー『オオカミくんには騙されない♡』の出演をきっかけに、2019年に芸能界デビュー。日本テレビ系『ヒルナンデス！』（11:55〜13:55）に、毎週水曜日シーズンレギュラーにて出演中。

## Use Items

・D・　・C・

・B・

・A・

A.洗練された眉に。セルヴォーク インディケイト アイブロウパウダー 07 3,500円、B.艶やかな質感。セルヴォーク インフィニトリーカラー18 3,200円（共にセルヴォーク ☎03-3261-2892） C.リップやチークなどに。ナチュラグラッセ タッチオンカラーズ 01C 3,200円（ネイチャーズウェイ ☎0120-060802） D.しっとりしたつけ心地。キュアバザー ルージュ サテン ボヘミアン LS08 6,400円（フォルテ ☎0422-22-7331）

Hanako Beauty / Skin Care

photo : MEGUMI (DOUBLE ONE)
styling : Momoko Miyata　text : Yumiko Kazama

# あのコスメが生まれた理由。

［ 第20回 ］ minnade miraio（みんなでみらいを）

**米ぬか酵素洗顔クレンジング+クレイ**
**国産椿全身用スキンケアオイル**

ダブル洗顔不要のクレンジングにクレイをプラス。洗い上がりはしっとり。米ぬか酵素洗顔クレンジング+クレイ 50g 3,500円。国産椿のオイルを使用。全身の肌やヘア、デリケートゾーンに。国産椿全身用スキンケアオイル 28mℓ 3,800円（フロムファーイースト ☎06-6206-3310）

## Editor's Pick-up!

### エシカルなコスメ

**自分がキレイになれる**
**だけじゃなくて**
**環境や社会に貢献もできる**
**注目コスメを紹介します。**

ローズの保湿力で
肌が喜びに満たされる

### Jurlique（ジュリーク）

バイオダイナミック無農薬有機農法を用い、オーストラリアの自社農園で、原料の多くを栽培。植樹など、環境保護活動に注力する。ローズの香りとみずみずしい霧が心地よい化粧水。ローズ バランシングミスト 100mℓ 4,600円（ジュリーク・ジャパン ☎0120-400-814）

肌のハリ感を高める
美容液級UVカット

### Apitherapy cosmetics（アピセラピー コスメティクス）

みつばちと共存できる豊かな自然環境を目指し、国内外での植樹活動、蜂の巣型風車の設置や子どもたちへの環境教育を行う。ローヤルゼリーエキスやスクワランなど、美容液成分を贅沢に配合。薬用RJ UVプラス SPF50+・PA++++ 35mℓ 3,800円（山田養蜂場 ☎0120-83-2222）

**Brand Profile**

使って生活することで環境がよくなるアイテム作りを目指し、2010年に誕生。2014年からカンボジアで始めた“森の叡智プロジェクト”も高く評価され、2017年「SDGsビジネスアワード大賞」、「2017年グッドライフアワード エシカル部門」などの賞を受賞している。

# スキンケアをすることで 100年後の未来をよりよいものに。

人や自然、環境や地域に優しいエシカルなコスメが増えている昨今、中でも独特な取り組みで注目を集めているブランドがある。その名はズバリ、“みんなでみらいを”。

「15年前に子どもが生まれたとき、この子の未来を意識しました。そうして初めて、100年先も人が住める環境を守りたいと考え、“みんなでみらいを”を立ち上げたんです。最初の製品は、“米ぬか酵素洗顔クレンジング”でした。成分は、米ぬかと小麦ふすまだけ。ダブル洗顔不要で肌に優しく、しかも米ぬかについている微生物の分解作用で、排水の流れる配管や川をキレイにできるんです」（フロムファーイースト代表取締役・阪口竜也さん）

自然素材だから生産過程がエコだし、使うことで人はもちろん環境まで美しくする驚きのコスメは、大ヒットを記録。それから後も、斬新なアイテム作りを続けている。

「カンボジアでは経済のために木が伐採され、森林の減少が深刻な問題になっています。そこで伐採された土地を買い取って植樹する“森の叡智プロジェクト”を始めました。大木を植え、下草として現地で自生するハーブを栽培。そのハーブから採れた精油を、コスメに配合しています。日本では、石川県能登半島の崖沿いに自生する椿の油を使ってスキンケアオイルを作っています。地元の方に椿の実を集めてもらい、現地の社会福祉施設に圧搾機を置いて油を搾ってもらうんです。同じ能登半島の羽咋市では、自然栽培されている米の、不要なぬかを買い上げて油を搾り、スキンケアオイルに配合しています。さらにその搾りカスを使った、アイスやクッキーの開発も進めているんです」

次から次へと湧くアイデアの数にも驚きだが、どのプロジェクトも地域と企業双方に経済的メリットがあることが驚異的。

「オーガニックな素材を育てるのに、カンボジアと東京どちらが経済的かといえば当然カンボジアです。現地の人にとっても、伐採より栽培や収穫の方が経済として持続しやすいというメリットがあります。日本でも、過疎化が進む地方では原料を安く仕入れられるし、現地で原料を加工すれば雇用が生まれて活気が出ます。どんなに環境や社会によい計画も、経済的にメリットがなければ実現しないし、続きませんよね。私は、“環境や社会を守ることが経済の発展にもつながる”という構図を広げることが、100年後の未来を作ると考えています。“みんなでみらいを”は、ひとつのモデルケース。そんな理念を、コスメを通じて多くの人に感じてもらえるとうれしいです」

・2・

・1・

1.自然栽培の聖地と呼ばれる石川県羽咋市で育った米のぬかから抽出したオイルに、カンボジアで育てたレモングラスの精油をブレンド。米ぬか美容オイル 30㎖ 3,500円。2.2500年前から椿が自生しているという説もある、能登半島の海岸沿いで椿の実を採取してもらう。過疎化した地方の原料を使うことで、手つかずの自然の大切さをアピールするきっかけになれば、と阪口さん。

栄養豊富な天然のマヌカハニーを使用

トリロジー
## trilogy

野生動物の成育環境保護、女性の社会的地位向上の支援などに力を入れる、ニュージーランドのナチュラルコスメブランド。ローズヒップオイルやヒアルロン酸、マヌカハニーで肌に潤いを与える。ハイドレーティング ジェルマスク 60㎖ 5,600円（トリロジー ☎03-5484-3483）

気仙沼のフカヒレでぷるぷる弾力肌に

ケセモ マリナス
## kesemo MARINUS

東日本大震災からの復興を目指し、宮城県気仙沼市で生まれたコスメブランド。特産品のフカコラーゲンをはじめ、地元産のユズ種子エキスやハマナス花エキスを配合。保湿はもちろん、エイジングケアにも。フカコラーゲンセラム 50㎖ 3,700円（ケセモ マリナス ☎0120-665-604）

肌を優しく包んで汚れをしっかりオフ

フランシラ
## Frantsila

フィンランドの無農薬ハーブ園で栽培した植物と、天然素材からコスメを製造。使用済みの植物は、肥料として土に戻す取り組みを行う。肌を柔らかく、しっとりと整えるミルクタイプのクレンジング。クレンジングエマルジョン 150㎖ 5,500円（フランシラ ☎03-5843-0960）

BAKERY CONNECTING PEOPLE

# まちをつなげるパン屋さん

日常のパンを買うのも大変ないま、
なかなか行けない憧れの店から
お取り寄せする楽しみができた。

photo : Kenya Abe

いけだ・ひろあき／パンラボ主宰。パンについてのエッセイ、イベントなどを柱に活動する「パンギーク」。著書に『食パンをもっとおいしくする99の魔法』『日本全国 このパンがすごい！』など。パンラボblog panlabo.jugem.jp

## 特別編
## お取り寄せ［関西］

パン屋から届いた箱を開ける筆者。大好きなパン屋巡りもいまはままならないが、遠くの店からパンをお取り寄せして、家で楽しむという新たな楽しみを発見しつつある。

### お取り寄せパン関西編のオススメをお伝えします。

箱を開ければ、がつんとくる濃厚な香り。〈ベーキング・ガレージ・ハリマヤ〉旅田勇人さん渾身の「カントリーブレッド」。

かつて飛ぶように売れた名物のメロンパン。だが、旅田さんの心に虚しさは募るばかりだった。「疲弊感が残って、やりたいことと開きがあった」

そんなときYouTubeで見た、アメリカ西海岸〈タルティンベーカリー〉のPV。「自然体やのにかっこいい。このパン焼いてみたい」とメロンパンを作るのをやめた。同じ頃、国産小麦と出会う。石臼を買い、北海道の中川農場から麦を取り寄せ、挽きはじめた。納得のいくものを焼くのに3年。いま、まるまるふくらんで、麦の香りを120％開花させている。

大阪キタで深夜まで行列ができる〈パネ・ポルチーニ〉。母体のレストランでパンを焼いていた旗手一夫さん。高加水、米粉を入れた常識外のぷにゅぷにゅ食感が料理を凌ぐ人気に。「パン屋出したらええやん」という客の声に後押しされ、開店したところ大行列。

お客さんにおいしいパンを食べてよろこんでもらいたい。そんな心意気がびんびん伝わる。食感は、もっちもちだったり、とろっとろだったり、これでもかと。送られてくる箱にも惣菜パンあり、菓子パンありとオールスター。コロナ禍を機にはじめた通販サイトにも「行列」ができている。

パネ・ポルチーニ

# PANE PORCINI

## ［大阪府大阪市］

行列の先にある、珠玉のパンをお取り寄せ。

おまかせパンセット3,240円（税込、送料別）。左上から時計回りに、塩フォカッチャ、メロンパン、レンコンとチキンのフォカッチャ、ほうれん草カレー、ベーコンエビ、ソーセージカレーのフォカッチャ、もちパン、野菜のフォカッチャ。撮影時にはほかにも10種のパンが同梱されていた、超お得なセット。食事パンだけでなく、具材入りのパンが入っているのもうれしい。

**DATA**　大阪キタの路地にある“ポルチーニ村”。イタリアンからはじまり、ベーカリー、パン飲みバー、シャルキュトリーと系列店が連なる。塩フォカッチャ、もちパン、クリームパンなど、食欲をそそる“ずるいパン”がずらり。通販サイト（porcini.thebase.in）でパンも自家製シャルキュトリーも取り寄せられる。📍大阪府大阪市福島区福島5-10-22　☎06-6451-8001　🕓8:00〜21:00（金土〜24:00）　休日休、ほか不定休あり

ベーキング・ガレージ・ハリマヤ

# BAKING GARAGE HARiMAYA

## ［和歌山県和歌山市］

小麦の良さをまっすぐ届ける食事パンのセット。

**DATA**　完成までに3年を要した、西海岸スタイルの「カントリーブレッド」、自家製粉の小麦粉を使った「全粒粉100％」など、小麦のおいしさをまっすぐに表現した食事パンは、焼きこんでいるので日持ちし、数日かけて食べられる。「このパンといっしょに何食べようかな」と、料理欲を刺激する。通販の告知はInstagram（@hayatotabita）で。📍和歌山県和歌山市塩屋5-7-58　☎073-460-7825　🕓11:00〜19:00　休日月休

オススメセット2,750円（送料別）。左上から時計回りに、有機チョコブリオッシュベイザンヌ、カントリーブレッド（アメリカ西海岸セントラルミリングの小麦粉など）、クリスピートースト（北海道産ゆめちから、キタノカオリ）、カルダモンロール、キタノカオリ全粒粉100％（北海道の自然栽培生産者・中川農場のキタノカオリを自家製粉）、クロワッサン。

# 散歩のレシピ

第二十二回

## 笑顔を運んでくれるもの

見るとうれしくなるクッキー「スマイルさん」。素材への思いが詰まったレシピでした。そんな笑顔が届けてくれるものとは。

私のお菓子というと、丸いクッキーにいろんな顔が描かれた、この「スマイルビスケット」を思い浮かべる人が多いようです。もう10年ほど前に出版したレシピ本の表紙になっている、通称スマイルさん。今もたくさんの方が作ってくださっているようです。

当時はバターを使わない私のようなお菓子はまだまだ少なく、「一冊丸ごと油で作るクッキーのレシピがあったら、楽しいんじゃないかな」と思ったのが出版のきっかけです。ただそういったナチュラル系のお菓子は、当時は限られたヘルシー志向の人のものという感じ。「あんまりおいしくないんでしょう」と思われているのも残念でした。

私が作る油のお菓子は、バターの代用品としてでなく、油の特性を生かし、油だからおいしいと感じることを知ってほしいという思いが強くありました。

かわいらしいスタイリングはもともとあまり好きではなかったので、私物を中心に、北欧のかごや民芸の器などを使い

Text by

**なかしましほ**

出版社勤務の後、ベトナム料理店などを経て料理家に。2006年に〈foodmood〉をオープン。体によい素材のお菓子が評判に。著書に『たのしいあんこの本』（主婦と生活社）が。

Photo by

**長野陽一**

ながの・よういち／日本の島を撮り続ける写真家。書籍、広告、CMでも活躍。独特の世界観の料理写真にはファンが多い。食べ物をまとめた本として『長野陽一の美味しいポートレイト』がある。

何度作っても、焼き上がったクッキーを見るとくすっと笑ってしまいます。チョコレートで、髪形を工夫しても。皆さんはどの顔が好き？

ました。数十種類のクッキーとして一番最初に登場するのがスマイルさんです。最初はただ丸い型で抜いただけのシンプルなクッキーでしたが、なんだかさっぱりしすぎてさみしい。そこで頭に浮かんだのが、スマイルマークをクッキーにしてみようというアイデアでした。

顔の表情は、目はお箸や竹串、鼻や口はスプーンを使って。どれも少しずつ違って、なんとも憎めない表情。今までの私なら作らないかわいいタイプのクッキーでしたが、いちばん目を引くのでは？と今の表紙になりました。

結果、このスマイルさんが大人気。はじめてクッキーを焼いたという方や、お母さんがちいさなお子さんと一緒に作ったという話もたくさん聞きました。

髪の毛風にチョコをつけるようになったのは、読者の方から聞いたアイデアです。こんな風に本を読んでくださった方と一緒に、進化してきたクッキーなのでした。

Check!

**10年のロングセラー**

『まいにち食べたい"ごはんのような"クッキーとビスケットの本』（主婦と生活社）。中国、台湾、韓国などでも翻訳されています。多くの国で、「スマイルさん」が広がっています。

## 新たなレシピでのスマイルさんの作り方。

生地のムダが出ないように抜きます。

なめらかに乳化させるのがポイント。

顔の表情はお箸とスプーンで。

チョコにくぐらせて髪形を整える。

粉をふるう一手間が大切。

材料がシンプルなのも特徴です。

あまいおやつ

# スマイルピーナツクッキー

できるだけ簡単に、顔をいろいろ楽しみたい。という方に向けて考えた、アレンジ版のスマイルさん。生地は混ぜるだけなので、初めての方にも。

**［材料］5cmの丸型12枚分**

A
- ピーナツバター（あれば無糖のもの）……70g
- メイプルシロップ……50g
- 太白ごま油……25g

薄力粉……100g
塩……ひとつまみ

**［作り方］**

1. ボウルにAを入れ、泡立て器でなめらかになるまでよく混ぜる。
2. 薄力粉と塩をふるい入れ、へらで粉気がなくなるまでさっくり混ぜる。
3. ラップを敷いた上に生地を取り出し、めん棒で7㎜厚さに伸ばして丸型（なければコップなどでも）で丸く抜く。竹串やスプーンで顔を描く。天板に並べ、160度のオーブンで25〜30分、よい焼き色がついて、真ん中を押してみて固くなっていれば焼き上がり。冷めた後、好みで溶かしたチョコレートをつける。

MONTHLY REPORT

ハナコラボ パートナーが話題のスポットや旬のイベントをいち早く体験取材。その魅力を余すところなくお伝えします。

THEME :

# インスタライブでおうち時間を共有！

家にいる時間が長くなった今、ハナコラボ パートナーの得意分野で素敵な過ごし方を教えてもらいました。

# ハナコラボ JOURNAL

いつだって「新しくてたのしいこと」に敏感なハナコラボのパートナーたち。最新スポットの体験レポートやインスタピックアップなど、精力的な日々の活動を紹介していきます。



4

3

2

1

## ハナコラボ公式Instagram

@hanako_lab

ハナコラボのアカウントでは、パートナーの活動やイベントレポートなどを公開中。インスタライブ以外にも、フィードでは「#ハナコラボのおうち時間」でそれぞれの過ごし方を紹介している。今回の外出自粛期間に合わせて始めたこのインスタライブだが、今後も不定期で開催を予定。詳しくはアカウントをチェック！

1.第2回。細川芙美さん（@humihosokawa）によるライブクッキング。赤ワインに合う大人なナポリタンを教えてもらった。事前に公開した材料をそろえれば、一緒に料理に挑戦できる！ 2.第4回は、谷奥由起さん（@05yuki13）がオブラートアートをレクチャー。ロゴを転写した特別なトーストが完成。3.児島麻理子さん（@mariccokojima）が登場した第7回では"おうちバー"を開店。簡単に作れるカクテルで乾杯。4.時にはトークも。前田紀至子さん（@ki45m）からは美容のお話。

Navigator

**土屋志織**

つちや・しおり／ハナコラボディレクター。ステイホーム中に30代に突入！ おうち時間にも才能豊かなハナコラボ パートナーズに刺激を受け、女っぷりに磨きをかける日々。

## 料理に美容に、ハナコラボはステイホームでも個性豊か。

家の中で過ごす時間が格段に増え、ライフスタイルを見つめ直す人も多いのでは。料理家や美容師など、さまざまなプロが集まるハナコラボ パートナーズに尋ねれば、おうち時間のヒントがたくさん。ハナコラボディレクターの土屋志織が、インスタライブで指南を受けることに。

取材や会食で外食が多かった土屋も今は自炊に挑戦中。フードデザイナーの細川芙美さんや高橋粧子さんによるライブクッキングのほか、お酒に詳しい児島麻理子さん、伊藤ひいなさんにはお酒の楽しみなどを教えてもらった。運動不足対策には、チアダンサーとして活躍した加藤愛香さんから簡単ストレッチの講座も。マスクでもかわいいヘアアレンジ解説や、おうち時間の美容トークなど、ライブテーマは幅広く開催。海外で生活する羽村萌さんには現地の様子もインタビューした。

「改めてハナコラボ パートナーの層の厚さを実感しました！ 一対一な分、普段よりたくさん会話できるので楽しいです」と土屋。今後のライブもお楽しみに。

photo : Takashi Yamaguchi (SIDE-B COOKING)　text : Moe Tokai (REPORT, TOKYO, KANSAI, TAIPEI), Renko Arakawa (HAWAII)

# SIDE-B COOKING

料理はしたいけど、楽ちんなのがいい！
そんな女子のもう一面（SIDE-B）の願望を
叶える簡単レシピを、細川芙美さんが紹介。

THEME：

## 缶詰が織りなす、夜更かしのパエリア。

大きな声では言えないけれど、
「風味」を操れば缶詰は堂々と使えます。
パエリアだって、ちょちょいのちょい。

**細川芙美**

ほそかわ・ふみ／フードデザイナー。ロケ弁ブランドやレシピ提供、メニューのプロデュースを手がける。

CHECK

Hanako.tokyoとも連動！
web限定のレシピもチェック。

【材料】

A［ねぎ（みじん切り）…1/2本、生姜（みじん切り）…10円玉サイズ3枚、にんにく…1片］
いか・赤貝の味付缶…各1缶、大根（賽の目切り）…5cm、酒・醤油…各大さじ2、米…1合（とがずに使用）、水…750mℓ、ごま油…適量、サラダ油…適量、九条ねぎ…1本、ししとう…4〜5本、おろし生姜…500円玉サイズ、白ごま…たっぷり

【作り方】

1 フライパンにごま油大さじ1/2を引き、大根を焦がすように炒めたら取り出す。Aとサラダ油を入れて香りを出し、水気を切った味付缶のいかと赤貝、酒、醤油を入れて炒める。

2 1の大根と水を入れて沸騰したら、米をまんべんなく振り入れ強火で9分、弱火で12分の順番で炊く。最後までフタはせず、触らず、じっくり待つ。これは混ぜないのがお約束。

3 小口切りにしたししとうと斜め切りにした九条ねぎ、ごま油（適量）を強火で10秒弱炒めてボウルに移す。おろし生姜と白ごまを和えたら、2にのせて完成！　そのまま食卓へ。

# WHAT'S NEW

ハナコラボ パートナーの
最新の活動情報を
編集部がレポートします。

**湯浅 望**

ゆあさ・のぞみ／イラストレーター。女性らしくファッショナブルなイラストで、国内外から注目を集める。

### 可愛すぎるイラスト動画は必見！

水彩絵の具や万年筆を使用したイラストが人気の湯浅さんが、YouTubeチャンネルをスタート。下描きから仕上がりまで、一つの作品が完成するまでの制作プロセスを紹介！　花や果物を組み合わせたミクストメディアアートは圧巻です。

**広野 愛**

ひろの・あい／デザイナー。文化服装学院卒業後、衣装デザイナーを経て、自身のブランドを立ち上げる。

### とっておきの一着が見つかるかも。

広野さんが手がけるブランド「AIHIRONO」のオンラインショップ（aihirono.katalok.ooo/ja）がオープン！　長く着られる上質でおしゃれなドレスやパンツ、快適に過ごせるラウンジウェアなどがそろいます。おうち時間にぜひアクセスしてみて。

# SPECIALIST CLOSE-UP

ハナコラボ パートナーのパーソナルに
スポットライトを当てた新コーナー。
普段は見えない素顔に迫ります。

Vol.03：

## 前田紀至子

**旅と美容をテーマにした記事が人気の前田紀至子さん。楽しく仕事をするために大切なことを聞きました。**

ライターとして独立した頃は仕事があまりなかったので、“なんでも引き受けます！”状態。そんな中でいただいた仕事の一つが競馬コラムの執筆でした。その記事がきっかけになって、競馬のドバイワールドカップを取材させてもらったことも。

旅の記事を書くときは、なるべく同世代の女性に響くように、その土地のローカルな魅力や気分を盛り上げるファッションのことなどに触れて書くことを意識しています。そうしたことが積み重なって、だんだんと観光局や航空会社、ホテルなどから旅に関する取材依頼がくるように。また、もともと美容が大好きで、旅を重ねたからこそ気づいた、頼りになるスキンケアやコスメの情報も発信するようになりました。記事を書く上で大事にしているのはライターの視点とコンシューマーの視点を両立すること。旅の取材は移動も多く、過密スケジュールになることも。ハードな日々でも体調を崩せないので、自律神経を整えるためにサウナに通い出したところ、見事にハマりました。サウナに入ると睡眠の質がグンと上がったんです。

旅先で多様な文化に触れ、美容や健康についてもより深く考えるようになりました。これからは今まで以上に物事の本質を問われる時代。これまでの経験を通じて、エッセンシャルな情報を発信していけたらと思います。

**Profile**

まえだ・きしこ／大学在学中に光文社『JJ』で読者モデル、ライターとして活躍。独立後は旅と美容を軸に執筆するほか、プランナーとしても活動。Hanako.tokyoで連載中の『前田紀至子のBEAUTYトラベル』は第2、4水曜日更新。

“私もこんな旅がしたい！”と思えるような情報を届けられたら。

### 前田さんをつくる3つのこと

**心強くて大切な相棒、グローブ・トロッター。**

大きいサイズは長期の海外取材用。中サイズは3〜4泊、一番小さいサイズは国内旅行用、と使い分けている。「軽くて丈夫なグローブ・トロッターは色違いでそろえる楽しみも」

**旅先でもベストな状態に整えてくれるグッズ。**

こだわりが詰まった旅の美容アイテム。「スキンケア用品は小包装ではなく、現品のプラスチックボトルタイプが軽くておすすめ。ミニボトルの香水も欠かせません」

**いちごのサウナハットでサウナ時間がさらに楽しく。**

キュートないちごの形をしたサウナハットは熱から髪を守ってくれるアイテム。「スパ ラクーアとSAUNA HAT FACTORYのコラボで、発売当日に並んでゲットしました！」



photo : Natsumi Kakuto　text : Mariko Uramoto

# INSTA PICK UP

東京、関西、台湾、ハワイのハナコラボ パートナーたちの
インスタグラムから日常をのぞき見！

## TOKYO

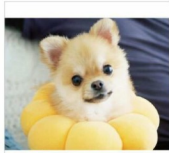
**斉藤アリス**
@cafeali

最近は旅の思い出写真を見て、気分だけでも楽しむという斉藤さん。ベトナムのハノイでは、街の路地を電車が走る「トレインストリート」へ。昨年、安全上の理由で封鎖されてしまったんだとか。また旅行に行ける日がくるといいですね。

#おうちで旅気分

**徳永早希**
@tokusaki_golf

作ってみたかったフルーツサンドに挑戦。イチゴにキウイ、バナナがカラフルでフォトジェニック！ いまの季節にぴったりですね。徳永さん日く、「形はいびつだけど、味はおいしかった」そう（笑）。おうち時間に作ってみようっと。

#手作り

**安原伶香**
@reika_yasuhara

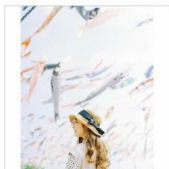
安原さんの愛犬、ポメラニアンのぽん子ちゃんは元気いっぱいな女の子。この日は、〈ミスタードーナツ〉の「ポン・デ・リング」をイメージした写真にトライ。まん丸の可愛い瞳が魅力的！ 一瞬でぽんちゃんファンになりました。

#ポメラニアン

**高橋里佳**
@rika05181

ある日のおやつは、水出し紅茶で作ったフルーツティー。茶葉に冷水を注ぎ3時間ほど抽出したら、はちみつとキウイ、ブルーベリー、りんごを入れて完成。高橋さんは氷の代わりに冷凍したレモンを入れたそう。写真映えもばっちり。

#おうちカフェ

## KANSAI

**伊藤智亜貴**
@chiapumi8

大阪府高槻市で毎年春に開催している「こいのぼりフェスタ1000」。残念ながら今年は遊びに行けないため、昨年撮影した写真を見て行った気分に。青空を泳ぐ1,000匹のカラフルなこいのぼりは圧巻！ 来年こそは行けることを祈って。

#ポートレート部

**田中泰子**
@yacococo

近所の花屋にあるモッコウバラを観察するのが好きな田中さん。毎年さまざまな表情を見せてくれるそうで、昨年は花が天然のハート形に咲いていたんだとか！ この春も色鮮やかなイエローの花が満開。写真も春らしくて素敵ですね。

#モッコウバラ

## TAIWAN

**魏如萱**（ウェイ ルーシュエン）
@waawei

台湾を中心に活動するシンガーソングライター、ウェイさん。この日は、日本発の高級食パン専門店〈SAKImoto bakery〉へ。店内では食パンをトーストして食べられるそうで、ウェイさんはお持ち帰り用も購入したそう。

#パン活

**盧怡安**（ロ イーアン）
@milliototo

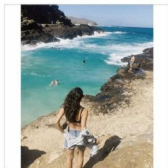
ライターのロさんのインスタグラムには、食べ物に関する記事がたくさん。こちらは、レモンやプラム、梅などフルーツを漬けたお手製の果実酒。自分で作ったお酒は格別！ さまざまな形のビンは並んでいるだけで可愛いですね。

#果実酒

## HAWAII

**Shaylen Chang**（シェイレン チャン）
@shayyylen

ハワイで5月1日は「レイデー」とよばれ、お花のレイを作って贈り合う習慣があります。今年はイベントなどもキャンセルになったけど、シェイレンさんは友人とバーチャル・レイ・メイキング・パーティを企画したとか。楽しそう！

#バーチャルパーティ

**Mindy Koenigsfeld**（ミンディ ケーニスフェルド）
@mindykoenigsfeld

オアフ島東側にある「ハロナ潮吹き穴」は、ミンディさんのお気に入りスポット。波が荒いので、泳ぐというよりフォトスポットとしておすすめ。外出制限されているいまは、写真を眺めながら次に行くときの計画をしているそう！

#ハロナ潮吹き穴

Hanako

SDGs

［ ハナコと考えるSDGs 第2弾 ］

# 地球に優しく、楽しく生きる。

最近よく耳にするようになったSDGs（Sustainable Development Goals）という言葉。「持続可能な開発目標」と訳され、2030年までに“誰一人取り残さない”よりよい世界を目指して17の国際目標が掲げられています。それは政府や企業の頑張りだけでなく、私たちがもっと意識して毎日を“変えて”いくための課題でもあるのです。そこでハナコは、3号連続でSDGsについて読者のみなさんと考える特集を企画しました。第2弾の今回は、環境問題について。目標13「気候変動に具体的な対策を」、目標14「海の豊かさを守ろう」、目標15「陸の豊かさも守ろう」…、地球にとって深刻な課題となる中、私たちができることって、なんだろう？ そこでHanakoは今回、地球に優しく、でも自分も楽しんでいる人たちにアンケートを依頼。今すぐにでも始められるアイデアがたくさん集まりました。大切なのは、全部でなくても、楽しそうだなと始められそうなことがあったらやってみること。その小さな一歩が、未来へとつながります。

photo : Aya Sunahara (model, P.107), Keisuke Kitamura (P.94~95), Tomoya Uehara (P.106), Natsumi Kakuto (P.100~101, 109still)
styling : Yui Otani hair & make : Shoko Narita (model), YUZUKO (Arisa Kamada) model : Miyuki Emond illustration : Hana Akiyama (P.92~93), SANDER STUDIO
text : Kyoko Kashimura (P.92~93, 96~101, 106~107), Tomoko Yanagisawa (P.94~95, 108~111) edit : Nao Yoshida (P.92~111)

1

Think the Earth! #1

# つながっている ことを知る。

猛暑、巨大な台風、森林火災、
少しずつ違和感のある変化を感じるここ数年。
それは私たち人間の活動も原因になっている。
その積み重ねが続いた未来はどうなるだろう？
「今」の地球を、まずは自ら知る時。

## 私たちが乗る「宇宙船地球号」が黄色信号。

森林火災で失われたコアラの命に心を痛めたり、台風対策で初めて家の窓にテープを貼ったり、秋にサンマの漁獲量が減ったニュースを聞くなど、なんだか〝当たり前〟が変わってきている。「原因は豊かさ優先の人間の生活。特に消費行動が進める温暖化は、意識してほしい大問題！ このままだと、気温が上がり続け、日常生活が難しくなってしまいます」と話すのは、日本の環境問題研究の第一人者である山本良一さん。

北極圏グリーンランドで1カ月に
数千億トンの氷が解け、ホッキョク
グマが絶滅の危機に。海面上昇で
島国・ツバルの水害が深刻化。

2019年末の大雨でアフリカに
バッタが大量発生。数千億匹もの
大群が農産物を食い荒らし、
中東諸国、中国まで大移動。

熱波で日本近海のサンマが激減。
また、光合成を行うサンゴも
白化が進んでいる。
それにより海の生態系に大打撃が。

電力消費や自動車の排ガス、
石油燃料のプラスチックの
使い捨てなどで$CO_2$を排出する
人間の生活が、温暖化の原因に。

温暖化は、プラスチック製品やレジ袋の使い捨て、過剰に商品を生産しては捨てる、といったことも原因の一つ。石油や石炭が原料の製品は、生産時とごみ処理されるときの両方で、$CO_2$などの温室効果ガスを排出する。このガスは層になり、毛布のように地球の周りへ。ガスが増えれば、その毛布も厚くなり、太陽熱を地球にキープしてしまう。

温暖化の影響は、気温が上がるのはもちろん、海面水位の上昇や、干ばつ、乾燥で起こる自然火災、水蒸気の量が増えたことで起きる大雨や巨大台風など。海水温度が上がって海流も変わり、生態系も崩れてしまう。

「そもそも、私たちは〝宇宙船地球号〟に乗っている、と考えてみてください。宇宙船ですから、エネルギーには限りがあり、使いすぎたら墜落してしまいます。誰かがごみを捨て続ければ、宇宙船はごみでいっぱいになるし、汚れます。一人の行動が地球号全体に関わっているんです」

では乗組員として、地球号の乗り心地をよくするためにできることは…？　そのヒントは、Rで始まる4つの環境保護の合言葉「4R」に。レジ袋をもらわないなど、ごみの原因を断る**「リフューズ」**。長く着られる服を買うことなどで、ごみを減らす**「リデュース」**。いらなくなったものをシェアするなど、再利用する**「リユース」**。回収システムを利用して再び資源にする**「リサイクル」**。

今日からできそうな、未来へつながる心づかい。これから、この特集で紹介していくので、環境保護の初めの一歩を踏み出してみては？

## このままだと気温が約10年後に1.5℃上昇。さらなる気候変動を引き起こす。

今の$CO_2$排出量が続けば、早くて2030年には産業革命前に比べて気温が1.5℃上がる予測が。たかが1.5℃と思うなかれ、これは健康や食料不足にも関わる非常事態！2016年には世界全体で気候変動を食い止めるためパリ協定を発効。55カ国以上が「2050年までに温室効果ガス排出ゼロ」を目指すことに。コペンハーゲンは2025年、ロンドン、オスロは2030年までを目標に、早めにガソリンの撤廃、自然電力への移行などを進める。日本は、東京都や京都府などが参加。

- 1.5℃上がると海面が最大77㎝上昇し、世界で1000万人が水害に。
- サンゴ礁が7～9割死滅。生態系、漁業への影響が予想される。
- 干ばつや洪水で農業に支障が。食料確保が難しくなる予測も。

1850～1900年を基準とした地球温暖化（℃）

（2018年10月8日公表）

現状の上昇が続く場合
2030～2052年の間に1.5℃上昇

2017年時点で約1℃上昇

0.00 / 0.25 / 0.50 / 0.75 / 1.00 / 1.25 / 1.50 / 1.75 / 2.00

1960 / 1980 / 2000 / 2020 / 2040 / 2060 / 2080 / 2100

環境省「パリ協定に基づく成長戦略としての長期戦略（仮称）（案）について」より作成
（図：観測された気温変化及び将来予測　出典：IPCC SR1.5I Fig.SPM1a）

国連環境計画と世界気象機関が設立した機関IPCCが、世界中の研究者と協力し、2018年に将来の平均気温を予測。今と同じ量の$CO_2$を排出し続けると、2030～2052年の間に平均気温が1.5℃上がると予測されている。

温暖化により、国内の気候も気温上昇、豪雨、強大な台風が極端なものに。埼玉県熊谷市では2018年7月に41℃を超えた日も。

2019年9月以降、干ばつ、強風、気温上昇が重なり、半年もの間オーストラリアで森林火災が続いた。コアラたちも犠牲に。

環境工学研究者

**山本良一**

やまもと・りょういち／東京大学名誉教授。専門は材料科学、エコデザイン学、環境経営学。日本エシカル推進協議会名誉会長。著書に『気候危機』（岩波ブックレット）。

この4人がやっていること。

### フードロス解決に
### 創造力で楽しく貢献。

食べられる食材が多く捨てられている日本。フードロスの啓蒙のためクックパッドが主催する、「クリエイティブ・クッキング・バトル」に審査員としてボランティア参加。その経験から、自宅でも食料はムダにしない！

**6151**

ろくいちごいち／1981年生まれ。ハナコラボ パートナー、写真家。世界中に撮影に出かける機会が多い。共著に『インスタグラム商品写真の撮り方ガイド』(技術評論社)。

### この服はどこで作られたの？
### 背景を知るツアーを企画。

服の生産状況を知るため企画した「めぐる旅」。洋服に興味を持つ参加者と、年2回のペースでインド、スリランカ、タイ、バングラデシュなどを視察。写真はカンボジアのオーガニックコットン農場を訪問した時のものだそう。

**鎌田安里紗**

かまだ・ありさ／1992年生まれ。モデル。環境省「森里川海プロジェクト」アンバサダー。衣服の生産から廃棄の過程で、環境や社会への影響を意識するエシカルファッションを発信。

Think the Earth! #2

# 2 意識してみる。

日常の“普通”が本当に環境にいいのか、少し意識を向けると見えてくる、新しいこと。「自分も地球も気持ちがいい！」を、楽しみながら始めている4人の暮らしのトーク。

### ファーマーズマーケットで 生産者さんから野菜を買う。

週末に行われる青山・国連大学前のファーマーズマーケットで、生産者の方から話をうかがって野菜を買うのがお気に入り。食べた野菜や果実の種を庭にまいておいたら、12月だというのにスイカが収穫できたそう！

**谷本英理子**

たにもと・えりこ／1993年生まれ。ハナコラボ パートナー。東京医科歯科大学医学部医学科卒。医者の卵として、健康と食をクリエイティブな目線でつなぐ商品開発や情報を提案。

### 脱ペットボトル＆ビニール袋。 マイ箸も欠かさず持ち歩く。

中学時代からマイ箸を持ち歩き、今でも出先や公園で納豆を食べるためにマイ箸、水筒、エコバッグはマスト。荒廃が問題視される竹林の救済とプラパックを減らすため、竹を容器にした納豆が開発できないか、取り組み中。

**鈴木真由子**

すずき・まゆこ／1995年生まれ。ハナコラボ パートナー、「なっとう娘」の名前で活動する納豆インフルエンサー。学生時代は異文化コミュニケーションを学び、海外ボランティアに参加。

## みんなで話す 等身大の 環境のこと。

**――それぞれ、エコ&エシカルなファッションや食べることについて発信している4人。エコなことに興味を持ったきっかけは？**

**鎌田安里紗さん**（以下、鎌田） 高校生の頃からアパレルの販売バイトとかモデルの仕事をしてきたなかで、服にかかわることが多くて。服って生産背景があんまりわからないんですよね。工程が複雑すぎて、工場がどんなところかも見えないまま、服が簡単に作られることに、あれ？って（笑）。エコに貢献するという感覚よりも、服の背景のブラックボックス感が不思議で調べたい気持ちが出てきて。〈ピープルツリー〉みたいに、全工程を把握して、環境のことや働いている人に負担がないかどうかにまでこだわっているブランドがあることを知って。そんな人たちが作ったものを買ったほうが、自分も納得感があるから、そういう服を着たり、プランナーとして作ったりもしているんです。

**6151さん**（以下、6151） そうなんだ。私はファッションってうといんだけど、食べ物もそうなんだよね。残り物を使った料理コンテストの審査員をしたことがあって。こんなにごみを出さずに料理ができるのか！ と超勉強になった。玉ねぎの皮を燃やして薫製にしたり(笑)。

**一同** すごい、薫製!?（笑）

**6151** まだ食べられるのに捨てていたものってたくさんあるんだと知ったし、生ごみも減らせるし、なにより発想するのがおもしろい。

**谷本英理子さん**（以下、谷本） わかる。私も食べることが大好きだから、食を一番に考えてしまう。ごみを減らすっていうより、野菜や果実は皮も種もあますところなく全部食べたい！ だから、ファーマーズマーケットとかで、皮まで安心して食べられる無農薬のものを選んだり。我慢してエコのためにやっているんじゃなくて、楽しいからそれを選択しているんですよね。

**鈴木真由子さん**（以下、鈴木） 私も1日2、3パックは納豆を食べるから、公園でも食べられるように箸はいつも持ってる（笑）。今、エコなファッションの話が出たあとで、言いづらいんですけど、私、けっこうファストファッションで服、買っちゃうんです。

**鎌田** ファストファッション自体が悪いってわけじゃないと思うんです。質のいいものもあるし。安いからって、そんなにいらないのにたくさん買って捨ててしまうとか、そういう風潮が問題な気がする。

**6151** たしかに長く着られるもの、いっぱいあるよね。

**鈴木** 今着ているユニクロのTシャツも、長くなってきたから自分でシルクスクリーンでプリントして、飽きないようにしてる。

**谷本** それいいですね！ ユニクロやH&M、ZARAで見かける回収した服をリユース、リサイクルするシステムも画期的ですよね。人によって服や食にいくらお金をかけられるのか、それを続けられるのか、基準は様々だから、自分が心地いいと思える軸をいろいろと試して決めていきたいな。ところで、SNSや雑誌でもSDGsやエコという言葉があふれている。言葉の浸透は行動を変えるきっかけになりますよね。

**鎌田** いろんなメディアで取り上げられていて、都心、地方関係なくどこにいてもその情報をキャッチできる可能性があるっていうのはすごくいいよね。私、オンラインコミュニティをやっているんだけど、そこで情報交換するのも楽しい。

**6151** 実生活ではこういう話をする人がいなかったとしてもつながれるのはSNSならではだよね。拡散されるからこそ自分で調べて説明できるくらいまでは理解して発信するようにしてる。「こういうのもあるよ」くらいのおしつけない感じで。

**鈴木** 楽しい感じで発信するのは大事ですよね。それで、いろんな考えの人とつながれるのがうれしい！

Think the Earth! #3

# 3 「買う」を考える。

「かわいい」「安い」と衝動で選んできた買い物。
これからは環境への負荷が少ないことも選択肢に。
長く愛せるかどうか、ものと向き合ってみて。

A

B

C

## 迷ったら環境に優しい会社に一票入れる。

例えばシャツを買うとき、2つのブランドで迷ったら、環境に優しい作りの方を選んでみる。そのブランドが大切にする環境への思いに、「応援してます！」の一票を投じる気持ちで。値段がもう一つより少し高かったとしても、投資する感覚で。そんな意思のある買い物は、袖を通すとき、使うときの気持ちを、きっと何倍にも引き上げてくれる。

## 大好きなあのブランドも取り組んでいる。

デザインに惹かれて持っていたブランドも
実はしていた、環境への心づかい。
知ったことでもっと好きに。
そして、またここで買いたくなる。
お気に入りブランドも、もう動いてる。

洋服や小物を扱う〈ネストローブ〉。植物繊維や裁ちくず活用のコットンをリサイクルし、ボタンまで、土に還る貝や植物の種を材料に。晴れの日は太陽電力で工場を動かす、循環型の製造を行う。

## “いい”ものは続けるほどに シンプルライフを教えてくれる。

生産時も洗い流す際も、環境負荷が軽く地球に優しい素材にこだわったシャンプー。少し高価でも、続けるほど髪が健やかになり、メンテナンスがミニマムに。過剰なケアなど無駄がそぎ落とされ、整えられていく。

Hair care _

### yo

ローズマリーやユーカリのエキスなど、天然成分だけでできた〈余 [yo]〉のシャンプーは、髪の土壌である頭皮の健康を重要視。「ワンプッシュで泡立つ」「髪にハリとコシが出てきた」と喜ぶ声も。

余白2シャンプー 潤い感、
余韻1トリートメント 浸透感 各300mℓ 3,000円
(共に余｜たかくら新産業 ☎0120-828-290)

Soap _

### ethique

「泡立ちがよく、ボトルいらずなのがいい」と話題の〈エティーク〉のシャンプーバーは、水を使わず必要な天然成分を凝縮。1個でなんと、液体シャンプー350mℓ×3本分。土に還る容器や包装もエコ。

シャンプー バー ピンカリシャス1,980円、
バーコンテナ1,800円（共にethique｜コスメキッチン）

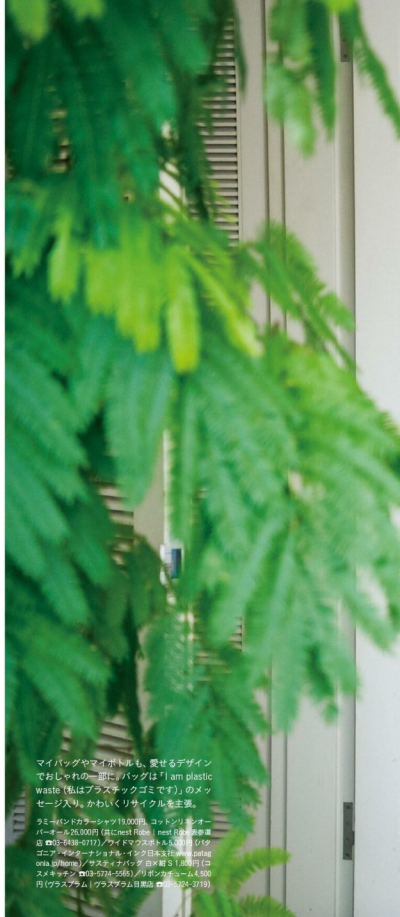
## Check!

エシカルショッピングの目安になるマーク例

有機JAS／太陽、雲、植物をイメージ。農薬や化学肥料などの化学物質に頼らず、自然界の力で生産された農産物や加工食品の認証として、農林水産省が認定。

FSC®／森林の環境保全に配慮して、社会の利益になり、経済的に持続可能な工程で生産された木材が使われていることを示すマーク。森林管理協議会が認定。

BPA、BPSフリー／プラスチックに含まれる、健康への悪影響が懸念される化学物質ビスフェノールAやビスフェノールS不使用。各社でデザインは異なる。

cruelty free（クルエルティフリー）／開発で動物実験を行わず、商品の生産によって動物を傷つけたり、殺したりしていないことを保証。うさぎが目印。

マイバッグやマイボトルも、愛せるデザインでおしゃれの一部に。バッグは「I am plastic waste（私はプラスチックゴミです）」のメッセージ入り。かわいくリサイクルを主張。

ラミーバンドカラーシャツ19,000円、コットンリネンオーバーオール26,000円（共にnest Robe｜nest Robe表参道店 ☎03-6438-0717）／ワイドマウスボトル5,000円（パタゴニア・インターナショナル・インク日本支社 www.patagonia.jp/home）／サスティナバッグ 白×紺 S 1,800円（コスメキッチン ☎03-5774-5565）／リボンカチューム4,500円（ヴラスブラム｜ヴラスブラム目黒店 ☎03-5724-3719）

Bag _

### Cosme Kitchen

世界中のナチュラル＆オーガニックコスメを中心に扱う〈コスメキッチン〉。商品のセレクトだけでなく、自社で行う海洋プラスチックごみの再生、$CO_2$の削減が叶う新素材の開発にも積極的。

Bottle _

### patagonia

再生可能な材料へ移行しながら、丈夫なもの作りをするアウトドアブランド〈パタゴニア〉。環境や人に無害な塗料を使ったステンレスボトルなど、製法にもこだわりが。長く使える修理サービスも。

## G Wine _ Mercian

大手メーカー〈メルシャン〉が扱う「ドメーヌ・カズ」のワインは、有機ぶどうと天然調合材を使い亜硫酸の使用を抑えた、オーガニックの中で最も自然なビオディナミ製法。手の届く価格がうれしい。

### 有機栽培は 土壌も味も豊かにする。

化学的な農薬や肥料を2〜3年以上使わず、自然豊かな土作りから始める有機栽培。微生物がせっせと働くフカフカの土壌は大地の恵みでいっぱい。生命力豊かに育つ野菜や果物は、この上ないおいしさだ。

## F Detergent _ ecostore

ニュージーランドでサステナブルな会社として認知度No.1の〈エコストア〉は成分の95％以上が植物・ミネラル由来の洗剤などを展開。食器用洗剤が500㎖480円と、国産ブランド並みの手頃さ。

### 続けられる リーズナブルさ。

環境に優しい生活用品は、一人一人が使い続けることが大切。最近、買い求めやすい価格のものがジワジワと増えている。無理なく続けられる値段は、継続への近道。

## J Clothes _ DEPT

古着店〈デプト〉が「行くあてのない古着を助けたい」と始めたプロジェクト「デプト スリフト」。ショップに出す前のクリーニングや、穴やシミを直すなどのケアを最小限に抑え、手頃な価格に。

### セカンドハンドを 選んで救済しよう。

誰かにとって卒業するものが、自分にとっては必要なものであることも。中古品のセカンドハンドは、受け継ぐ連鎖が結ぶ、偶然の出会い。ものの命を延ばすことができる、素敵な縁。

## H Sponge _ ecomfort House

## I Storage _ Ikea

H：使い続けやすい日用品などを扱う〈エコンフォート ハウス〉のスポンジは、土に還る木の端材セルロース製。I：北欧雑貨ブランド〈イケア〉のジップバッグは、サトウキビ由来85%以上で再生可能。

### 消耗品の 素材を考える。

日々使っては役目を終えていく消耗品。プラスチック製品が多いけれど天然由来のプラ素材も増えてきている。自然素材の含有率が高いものを選んで生産時の$CO_2$削減に貢献したい。

F.ディッシュウォッシュリキッド（レモン）500㎖ 480円（エコストアジャパン ☎03-3261-2893）／その他スタイリスト私物　G.左から、エゴ ブラン 750㎖ 2,430円、カノン・デュ・マレシャル ロゼ 750㎖ 1,640円（共にドメーヌ・カズ｜メルシャンお客様相談室 ☎0120-676-757）／その他スタイリスト私物　H.スポンジ各280円（Lotta Home｜エコンフォートハウス ☎03-6805-1282）　I.ISTAD フリーザーバッグ グリーン 25ピース199円、アソートカラー 50ピース299円（各税込）（イケア・ジャパン カスタマーサポートセンター ☎0570-01-3900）　J.左から、ロングガウン3,636円、デニムパンツ4,090円、フィッシュネットトップ1,363円（全てDEPT ☎03-6450-8422）／その他スタイリスト私物

DATA　ブルーボトルコーヒー 中目黒カフェ
東京都目黒区中目黒3-23-16　8:00～19:00　無休（※新型コロナウイルス対策で休業や営業時間変更の場合あり）　40席
禁煙　bluebottlecoffee.jp

※新型コロナウイルス対策により、現在マイボトルへの提供は中止しているが、マイボトルを持っていくだけでドリンク20円オフに。マイボトルへの提供は状況に応じて再開予定。公式HPで確認を。

K Coffee_

## BLUE BOTTLE COFFEE

マイボトル持参でドリンク20円オフ。マイカップ習慣がより根付くように、という想いを込め、店内利用、テイクアウトの両方でサービス。土に還る竹の繊維などでできたブルーボトル エコカップ（340ml 1,800円）も。

### Check!

他ブランドのエシカルサービス。

**スターバックス コーヒー**／マイボトル・カップの持ち込みで20円オフ（現在は新型コロナウイルス対策で休止）。リユーザブルカップも販売。

**無印良品**／レジ袋を辞退してマイバッグを使うと、通常買い物額530円で貯まる、MUJI passportマイル530（ゴミゼロ）マイルをプレゼント。

**ヴェレダ**／空き容器の持参1本、マイバッグでの買い物1回で、各1ポイントがもらえる。20ポイントで商品やトリートメントの特典が。

## エシカルショッピングするとポイント&オフに。

エコバッグやマイボトルでの買い物に返ってきた、お店からの「ありがとう」。
ポイントや割引でエコ活を応援してくれて、またリピートしたくなる。
等身大の貢献は未来へつながる小さな一歩。

サンダル Kyoto Desert Sage 18,000円（BIRKENSTOCK｜ビルケンシュトック・ジャパン カスタマーサービス ☎0476-50-2626）／その他P.96の写真と同じ

# 余計なモノコトにお金を使わない。

いつものように買い物をしていたら、「結局使わなかった」「家に同じものがたまっていた」なんてことが発生しがち。それはごみを作ることにつながってしまう。環境保護のキーワードの一つ、ごみを減らす「リデュース」の心で、無駄のない買い方、捨てなくて済む方法を探してみて。捨てるストレスがなくなり、節約もできていいことずくめ！

混み合う電車に乗るストレスもないので、なるべく仕事場も自転車で。（ライター・鹿志村杏子さん）

## なるべく自転車で移動する。

1.5㎞離れた場所への往復にガソリン自動車を使うと、$CO_2$の排出量は約440g。電車なら約60g。自転車なら…もちろんゼロ！　そして交通費もゼロ！　空気を汚さずに移動できて、運動不足解消にもいい。そして、風をダイレクトに受ける気持ちよさのおまけ付き。

## 給水アプリ〈mymizu（マイミズ）〉を使う。

マップに自分の位置情報と給水スポットがリンクして実用的です。（編集、ライター・ニイミユカさん）

出先でつい買っちゃう、飲み物のペットボトル。リサイクル回収しているとはいえ石油由来だから、生産時に$CO_2$を出すことに。そこで、マイボトル習慣を。ステッカーが貼られたカフェや水飲み場など、全国5,800以上の給水スポットがわかる、無料アプリが便利。

〈パタゴニア〉は洗剤の量り売りも。ごみが出ずノーストレス。（編集者、エッセイスト・中村暁野さん）

## 量り売りを利用する。

使いきれる分だけを。精肉店のほか、洗剤や調味料の量り売りも増加中。マイ容器に入れられて、容器のごみを減らせるのもうれしい。写真の洗剤は〈エコストア〉の指定店舗で買えるディッシュウォッシュリキッド75円／100㎖（エコストアジャパン ☎03-3261-2893）

## 冷蔵庫にある食材をメモしてスーパーへ。

安くても長持ちしない食べ物こそ在庫管理をしっかり。（ライフオーガナイザー・中山あいこさん）

買い物から帰って冷蔵庫を開けたときの「あ、同じもの買っちゃった…」は、すごくがっかり。家のフードロスを防ぐために、買い物前に在庫、もしくは買いたいものをメモしよう。このメモがあると、スーパーで献立のメニューを考えやすいという副産物も。

別売りの一回り大きい防水ケースは、濡れた傘をたたまず入れられて便利。（編集者・吉田奈央さん）

## 〈モンベル〉の極軽折りたたみ傘を携帯。

突然の雨のたびビニール傘を買ってない？　そんな無駄買い予防に、いつでも持ち歩けるほど軽い傘をバッグに。なんとスマホほどの軽さ！　トレッキングアンブレラ4,500円、アンブレラケース680円（共にモンベル｜モンベル・カスタマー・サービス ☎06-6536-5740）

コンビニ通いが激減しました！動画や音楽もサブスクで無駄なし。（ライター・鹿志村杏子さん）

## おやつはサブスク〈スナックミー〉！

無添加お菓子100種以上から好みを選んでくれる定額制の食べきりセットで、衝動買い、無駄買いの芽を摘む作戦！　規格外の果物を使ったお菓子もあり、フードロス削減にも貢献できる。1box 8個入り1,980円（税込・送料無料）（スナックミー lp.snaq.me）

何か買うなら何か1つとお別れする「1in 1out」がマイルール。（フォトグラファー・柳詰有香さん）

## 3回「欲しい」と思ったら買う。

衝動買いしたい気持ちを一旦ストップ。自分の本気度を見極めるには「欲しい」を3回ためるのが確実だ。「エスプレッソメーカーが欲しい」と思ったのが2回なら「一過性かも」、3回なら「買い！」というように。自分なりのルールが無駄買いのストッパーに。

## お店のフードロス対策に協力する。

食べ物を余らせて捨てると、材料を作って、保管、配送したときのエネルギーが全部無駄に。廃棄時の$CO_2$も、そもそも出さなくてよかったはず。そんな地球に負荷をかける〝もったいない〟のオンパレードを減らすべく、お店のフードロス救出サービスが増加中。売れ残りやB級品が割安に。ネットやアプリでぱっと買えるものもあって便利！

### 〈TABETE〉で余剰品をランチや夜ごはんに。

閉店時間や賞味期限が迫った飲食店やケーキ店のメニューを現在地から探して、テイクアウト購入できるアプリ。「お得に貢献！」「つながりがうれしい」と話題に。6月末までは、新型コロナウイルス対策で通常営業が難しいお店のロスもレスキュー中（延長の可能性も）。

「飲食店の残ってしまった商品を救出すべく使っています。（納豆インフルエンサー・鈴木真由子さん）」

### 〈rebake〉でロスパンを手に入れる。

パン職人は日々売り切れる量を計算してパンを焼くけれど、天気が悪くて客足があんまり…なんて日もあるのだそう。そんな売れ残りのパンを全国からお取り寄せできる、救世主のようなサイトが現れた！　冷凍したロスパンをまとめて安く買えるのがうれしい。

「パン活が趣味なので、地方のパンが家にいながら買えるのも◎。（フォトグラファー・柳詰有香さん）」

### 「クルミッ子」のはしっこを割安で手に入れる。

製造工程で出た余りを正規品よりお安く。不ぞろいだったり、形が悪かったり、パッケージに傷があったり…でも味はちゃんとおいしい、ほかのアウトレット商品にも注目しよう。クルミッ子切り落とし310g×5袋5,000円（鎌倉紅谷 www.beniya-ajisai.co.jp）

「友達が来たらおやつに。冷やしたり温めたり大容量こその楽しみ方も。（ライター・鹿志村杏子さん）」

## お店の人に受け取らない意思を伝える。

丁寧すぎる包装に、家で食べるのに付けてくれたカトラリー。「せっかく〇〇してくれたから受け取っておこう」の積み重ねで、地球のごみがどんどん蓄積。ごみ処理で排出される$CO_2$も増えてしまう。環境保護の4R、ごみになるものを断る「リフューズ」を思い出して、なくてもいいものはあらかじめ意思表示。会計後もどこか気持ちまで軽やかに。

### ご飯の盛り付けを少なめに

定食のご飯が多くて食べきれないお店へ行ったときや、デザートはいいかな、というとき。注文時に「少なめで」「デザートは結構です」の一言を。食べ残すことを当たり前にしない習慣に変えれば罪悪感も生まれない。

### テープ、シールで大丈夫です

服や雑貨を買うと自動的にショッパーへ。エアークッションでしっかり包んでくれることも。自宅用で「いらなかったかな」と思ったその包装は、石油由来のものではなくても、使い捨てのごみになれば地球の負荷に。

### お箸は、いりません

お弁当を買ったときのカトラリーも、素材によって$CO_2$の排出に影響が。捨てられる間伐材を利用した割り箸もあるけど、それを入れている箸袋が石油由来ということも。家や職場で食べるなら、そもそもいらない？

# Kirei Lifestyle のためにわたしたちができること。

**何気ない暮らしのなかの、小さな選択。私にできるちょっとした心づかいが、世界のどこか、そして私の“きれい”にもつながっていく。**

## できることから続けるのがKirei Lifestyle。

　ハナコラボの藤田華子さんが取り組んでいるのは、コンディショナーの詰め替えならぬ〝付け替え〟。花王独自のスマートホルダー®にラクラクecoパック（レフィル）を差し込み、セットするだけと簡単だ。プラスチックごみを減らそうと普段からマイバッグやマイボトルを持ち歩いている藤田さん。こうしていつもレフィルを買うようにしているそう。「育った那須の自然を残したくて。でもマイボトルにしても、好きなお茶を持ち運べるから続いていること。無理せずできたその先に、いい未来が待っていたらいいなと」

　そして珍しい植物を求めてインドネシアに行くくらい自然が好き、という彼女が心を痛めるのが森林破壊。「パーム油の原料であるアブラヤシを栽培するため、熱帯林が減っていく。でも食用のパーム油をとった後の油を使った洗剤があると知り、選ばない理由はないなって」

　便利なプッシュ式でも話題を呼んだアタック ゼロも、花王が注力するサステナブルな洗剤。商品がどんなものか知ること。それを必要なだけ買って、大事に使うこと。それはすべてに通じる、思いやり。花王が掲げる「Kirei Lifestyle」は、たとえばそういうこと。清潔で心満ち足りた暮らしを、どんな人にも。それが次の世代にも、そのまた次の世代にも続いていく。洗剤を選ぶ、詰め替える……小さな選択だとしても、私たちにできることから。積み重ねった先に、未来はあるのだ。

**プラごみを減らしながら、詰め替えから付け替えへ。**

スマートホルダー®にセットされたラクラクecoパック。ギューッと最後まで使い切れる上に、家庭ごみの体積も減らしながら手間まで軽減。

**右・ラクラクecoパック**
**左・スマートホルダー®**

スマートホルダー®（シャンプー・コンディショナー用）998円、エッセンシャルフラットシャンプー、トリートメント 各340㎖ 658円（各税込、編集部調べ）

photo : Masanori Kaneshita　illustration : Tomoko Shinozuka　text : Miho Arima　edit : Nao Yoshida

# 今から始める Kirei Lifestyle Tips。

自分にできることを、無理せず続ける。
それが本当のサステナブル。
誰かのため、地球のため、自分のためにも
ちょっとずつ、意識を変えたい。
生活のなかで、手軽に実践できることとは？

## 1 シャワーのお湯は都度止める＆シャンプーの泡は一度絞って。

3分間シャワーを流し続けると、500㎖のペットボトル約72本分の水が排水溝に。水の無駄遣いになるだけでなく、浄水場や家庭へ届けるポンプ、お湯にするための加熱、下水処理にも電力が使われるため、多くの余計な$CO_2$が排出されてしまう。シャンプーを流すときにはまず軽くすすいで、いったん髪の泡を絞ると、使う水が少なくて済む。節水効果のあるシャワーヘッドを取り入れる、流すときは浴槽に溜めたお湯を使うなど工夫したい。

## 2 すすぎ1回で済む洗剤を選んで、環境負荷を軽減。

お風呂と同様、たくさんの水を必要とする洗濯。すすぎ1回でOKの洗剤を選べば、こちらも節水になるだけでなく$CO_2$削減にも貢献できる。毎日使うものだから、その成分がサステナブルならばなお良し。例えばワンハンドプッシュが使いやすいアタック ZEROは、主成分にバイオIOSを採用し、より環境に配慮した洗剤になった。背伸びせず、いつものドラッグストアで手に入るのがうれしい。大事なのは、無理せず続けることだから。

## 3 泡立ちと泡切れのよい食器用洗剤で、気持ちよくエコ。

面倒な家事のひとつ、食器洗い。できるだけ気持ちよく、ささっと済ませたいもの。食器洗いで楽するポイントは、「泡立ち」と「泡切れ」を両立した食器用洗剤を選ぶこと。汚れは泡に吸着するので、豊かな泡が立てば効率的に洗える。また、すぐ流せる泡切れのよさがあると節水にもなり、ストレスなく短時間で食器洗いを片付けられるはず。ちなみに花王のキュキュットは油汚れにも強く、モコモコの泡と素早い泡切れで節水に貢献できる。

試してくれたのは
**藤田華子**
ふじた・はなこ／ハナコラボ パートナー。編集者として、オウンドメディアなどの制作に携わる。会社では脱プラを目指し、マイボトルが推奨されている。

**袋ごと箱に詰め替えるタイプ**

粉末洗剤などは袋ごと詰め替えられるものが便利。はさみを使わずに手で切れたり、袋が箱に密着してスプーンですくいやすいなど、使い勝手が向上した商品も。

**付け替えるタイプ**

スプレータイプのスプレー部分を、新しい容器に付け替え。詰め替えるのが難しい刺激性の液体でも、付け替え式なら簡単に減プラスチックに貢献できる。

**注ぐタイプ**

家庭ごみの約6割を占めるといわれる包装ごみ。液体の商品はほぼ詰め替えの用意があるので活用したい。何回分かお得なパックには、口がキャップ式のものも。

## いつもの詰め替えが、地球の明日につながります。

節約にもなり、ごみを減らせて
地球環境に優しくできる“詰め替え”。
今は詰め替えやすいように、
形状や方法が工夫されているものがたくさん。
花王ではプラスチック容器の原料を
約70%減らすことができた。

問い合わせ先／花王株式会社　https://www.kao.com/jp/

# BG無洗米の本当のこと、どこまで知っていますか？

日本人の食卓に欠かせないお米。いま、健康的でおいしく、
地球環境にも優しいBG無洗米が注目を集めている。

photo : Norio Kidera　styling : Momoko Miyata　illustration : Tomoko Shinozuka
text : Keiko Kodera

BG無洗米の肌ヌカを飼肥料に育った食材によるヘルシーな献立。人の体にも環境にも優しいサステナブルフードが食卓を彩る。

米の精使用食材提供：東都生活協同組合（東京）、大矢野有機農産物供給センター（熊本）、加須畜産（埼玉）、埼玉産直センター（埼玉）、千葉北部酪農農業協同組合（千葉）、房総食料センター（千葉）

## BG無洗米を選ぶことで、地球に少し優しくできる。

いまも昔も変わらない日本人の主食といえば、お米。その中でも「無洗米」がいま、さまざまな面で注目を集めている。日本には古くからお米文化が根づいているため、長い間「おいしいご飯を炊くにはきちんと水でお米をとぐ」ことが常識、とされてきた。そこから無洗米＝面倒くさがりやのお米、というイメージを持たれてきた。だが無洗米とはそもそも「水とぎしなくても食べられるお米」ではなく、「水とぎしなくてもおいしいお米」。とぎ洗いすると、とぎ汁の元となる〝肌ヌカ〟がきれいに取れないどころか、うまみも流れてしまうことがあるが、無洗米ならその心配もなく、すでに最適な状態にとがれている米、というわけだ。

その「無洗米」が、地球に優しい理由って？　実は、家庭から出るとぎ汁は、川や海の水質汚染につながっているという事実がある。とぎ汁には下水処理場でも完全に除去することのできないリンやチッソが含まれており、結果的に川や海にそのまま流されることとなってしまう。日本中の家庭が米を食べていることから計算しても、その量は甚大。とぎ汁を出さない無洗米を選ぶことで、環境保全への貢献につながるのだ。

さまざまな製法がある無洗米の中でも、おいしさ、環境保全の両面から最も注目されるのが「BG無洗米」。BGとは「ブラン(Bran)＝ヌカ、グラインド(Grind)＝削る」の頭文字で、お米のおいしさを妨げる肌ヌカをあらかじめ取り除く製法自体に由来する。その一番の特長は、お米の表面に残る肌ヌカの粘着力だけを利用して肌ヌカを取り除く製法。無洗米機の中にある金属の筒の中で米粒を撹拌し、筒内に付着した肌ヌカを利用して、他の米粒の肌ヌカを取り除く、という仕組みだ。この世紀の大発明、BG無洗米の生みの親である雑賀慶二・東洋ライス社長が、ズボンに付いたガムを別のガムではがし取ったら上手く取れたという体験がヒントになったというエピソードも。

そしてBG無洗米の凄さは、それだけではない。加工時に取り除いた肌ヌカを「米の精」という商品名で有機質肥料・飼料としてリサイクル活用する画期的な試みも話題を呼んでいる（下イラスト参照）。

おいしさと地球環境への優しさを追求し続けたBG無洗米。昨年末にはなんと、東洋ライスがスイス・ジュネーブの国連欧州本部でBG無洗米のSDGsへの貢献活動報告を行うという日本企業初の快挙も成し遂げた。BG無洗米が登場したのはSDGsという言葉が生まれるはるか前の1991年だが、長年の取り組みが国際社会からも評価された大きな一歩だ。現在はBG無洗米を製造する全国の各社とも連携し、未来をより豊かなものにするために、たゆまぬ研究を重ねている。

食の多様化がどんどん進み、選択肢も増えている時代。おいしいことは、もちろん大切。けれどもそこに少しだけでもいいので地球への思いやりを持てたなら、私たちの食卓はもっと楽しくなるはず。それが食の、地球の、つまり自分たちの明るい未来へとつながっていくはずだから。

**おいしさも栄養価も備えたBG無洗米。**

夏は30分、冬は1時間ほど浸水させることでふっくらとおいしい炊きあがりに。ツヤツヤと輝くお米は甘みも旨みもたっぷり。

### BG無洗米から取り除いた肌ヌカが飼料や肥料となり、循環型農業を実現。

右ページの写真にあるおかずの材料はBG無洗米の肌ヌカ育ち。お米から除かれた肌ヌカは家畜の飼料や穀物の肥料としての栄養価にとても優れており、現在は「米の精」という名前で商品化され、多くの生産者からの信頼を集めています。肌ヌカを粒状にした「米の精」は栄養分が豊富で、使い勝手がよく安心・安全な面でも定評が。完全無添加の天然有機質肥料のため、安心して家畜の飼料に配合することができる。実際に「米の精」で育った食材を見てみると、果物や野菜はハリがあって色ツヤがよく、牛や豚の肉もすこやかそのもの。BG無洗米だからこそ叶えられるサステナブルな循環型農業は環境保全に大いに貢献。地球の未来のために、BG無洗米を食卓に取り入れることから始めてみませんか？

問い合わせ先／東洋ライス　https://www.toyo-rice.jp/

Think the Earth! #4

# 「使う」を考える。

残ったから、安かったから「ま、いっか」とポイッ。
地球上のごみを作るより、ものに愛着を持つほうが
心豊か。最後の最後まで楽しむ方法を集めた。

4

## 残らず使い切る、食べ切る。

冷蔵庫の残りものを一掃できるメニューにしたり、飲み残しのワインを料理に使ったり、着古した洋服をウエスにして掃除したり…の使い切り。資源を有効活用してごみを減らせる上に、お金の節約にも。「締めくくりは、さあどうしよう?」と思いを巡らす時間もワクワクする。

### 角田真秀の
### 冷蔵庫も体もデトックスする
### ハーブティースープ。

中途半端に残った野菜が冷蔵庫にたまってきたら、
だしいらずのハーブティースープでフードロスを解消。
「ジンジャーやレモンバーム系のハーブティーにすると
冷蔵庫と共に、ダル重な初夏の体もスッキリ」(角田さん)
味の要は玉ねぎ、にんじん、セロリ。ほかはある野菜で。

● 材料:2人分

セロリ……………………1/2本
キャベツの葉……………2枚
玉ねぎ……………………1/4個
にんじん…………………1/2本
大根……………………2〜3cm長さ
ベーコン…………………30g
しょうが…………………1/2片
にんにく…………………1/2片
オリーブオイル…………小さじ2
塩…………………………小さじ1/2
水…………………………500mℓ
ハーブティー(ティーバッグ)
……………………………1袋
リーフの場合はカップ1杯分200mℓの量

● 作り方

1. セロリは葉を切り分け、茎の筋を取る。しょうがとにんにくはみじん切りに、キャベツの葉はざく切りに、セロリの茎と残りの野菜はさいの目切りにする。ベーコンも野菜と大きさをそろえて切る。
2. 水200mℓを沸かして計量カップなどに入れ、ハーブティーを蒸らす。
3. 鍋にオリーブオイルを入れて弱火にかけ、しょうがとにんにくを炒める。香りが立ってきたら玉ねぎとにんじんを加え炒める。ベーコンと、セロリの葉以外の野菜を加え、全体をざっと炒めたら、水100mℓとセロリの葉を加える。ふたをして、弱めの中火で2分ほど煮る。
4. セロリの葉を取り出し、2のハーブティーと残りの水、塩を加え、温めて仕上げる。

**Point!**

ハーブティーはカップで蒸らし、野菜に火を通してから、香りが飛ばないよう仕上げに加えて。多めに作り煮詰まったら水を足し、みそを溶いたり、カレーにしたりしても。

料理家
**角田真秀**

すみだ・まほ/夫と共にフードユニット「すみや」として、ケータリングやレシピ監修、書籍などを中心に活躍。素材を巧みに使った、手軽で再現性の高いレシピが人気。

# 使い捨てず、繰り返し使う。

辺りを見渡すと、使っては捨てることが慣れっこに。でも身近なところから何度も使えるものに変えていけば、ごみの削減につながるはず。持ち歩きアイテムもキッチンツールも、使い勝手がよくかわいいデザインが、そんな気持ちを後押し。ものへの愛がじわりと深まっていく。

## 職場に「あるといい」三種の神器。

使い続けられるいつもの相棒たちが
ランチや休憩時間を盛り上げてくれる。
ボトルは温冷使えてオールシーズンで活躍。
持ち歩きの邪魔にならない軽さもうれしい。

A.割れる心配もなし。POCKET CUP各355㎖ 1,500円（stojo｜マインドアート ☎03-6417-0731） B.氷やハーブが口に当たらない内ぶた付き。リユースボトル 500㎖ 1,000円（リバーズ ☎0120-915-682） C.ケースは再生素材。カトラリーセット2,000円（TO-GO WARE｜エイアンドエフ ☎03-3209-7575） D.器としてもサマに。パック＆レンジ500㎖ 1,200円、200㎖ 800円（共にiwaki ☎03-5627-3870） E.レンジ・オーブンも可。サンドイッチM 1,500円（stasher｜ポーテ福原 ☎0120-444-536） F.野菜の切り口にもフィット。aco wrap M 1,500円、S 1,200円（共にaco wrap　acowrap.jp） その他スタイリスト私物

## 使い捨てのラップ・ジップバッグをなるべく減らす。

海洋汚染や$CO_2$排出が頭をかすめる、
使い捨てプラスチックからの切り替えを。
ジップバッグは湯せん、冷凍もできて、
ラップは天然の抗菌性もあり、優秀。

## 空き容器を花器にする。

別の役割を与えれば、さよならで
終わらない、新たな未来が訪れる。
キュートな空き容器は、花器に小物入れにと
アイデア次第で、様々に使える。

シャンプーやコンディショナーの容器に花やサボテンを。（whyteトップスタイリスト・中島潮里さん）

## インテリアにもなじむ防虫ブロック。

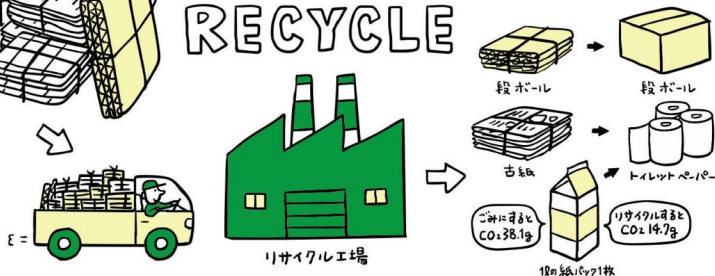
クローゼットの引き出しの中で、
色が変わったら取り替えていた防虫剤。
楠の端材にカンフルオイルを染み込ませれば
半永久的に使える。見た目もさり気ない。

楠には防虫・消臭効果があるそう。自然な香りもリラックスできます。（ライター・鹿志村杏子さん）

エコブロック4個＋カンフルオイル5㎖＋コットンポーチセット
1,800円（KUSU HANDMADE　www.kusuhandmade.com）

## コーヒーフィルターを手作りする。

朝のコーヒーで使うペーパーフィルターなど
捨い捨てのものを手作りできるかも!?
一生懸命、自分で作ったものを
毎日使う悦びは、ほかには代え難い。

消耗品を減らしたくて。ネル生地を縫って作り何度も使います。（シンプルライフ研究家・マキさん）

手放す服はきれいに洗って持ち込むのがマナー。段ボールはまた段ボールに、古新聞や飲み物の紙パックはトイレットペーパーに、と古紙の特徴によってリサイクルできるものが変わる。だから、同じ種類ごとに分けて仕分けしてくれる人の手間を減らそう。思いやりと想像力が大切!

Think the Earth! #5

# 「捨てる」を考える。

5

「捨てる」ことにも意識を向けたら、ただのごみがごみにならずにすむ方法があるんです。生活のなかで見直したいことから、楽しいイベントまでご紹介。

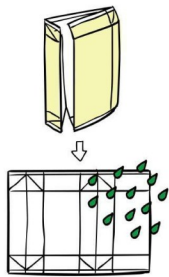
## 「リユース」「リサイクル」でごみにしない。

吟味して買ったものでも、大切に使っていても、どうしても手放したいもの、捨てたいものが出てくるはず。でも、ごみとして袋に詰めてしまうと、焼却されるか埋め立てられておしまい。それは、もったいないし、焼却時に$CO_2$が発生するなど、環境にも負荷がかかってしまう。

そこで、考えたいのがリユースとリサイクル。リユースは、一度使ったものを何度でも使うこと。たとえば、ビン入りの炭酸水やビールなどは、販売店がビンを回収して再利用するからリユースに貢献できる。着なくなった服や使わなくなった家具、雑貨、家電などをリユースショップやフリマアプリで売ったり、衣料品店に置かれた回収箱に入れることもリユースにつながる。ごみにならないからエコなうえ、手放したものが役に立てるなんてうれしい。

リサイクルは、廃棄されたものを加工して資源や別のものにすること。新聞紙を溶かしてパルプにした後、段ボールなどの紙製品を作ったり、缶を溶かしてアルミニウムや鉄にしたり、衣類から清掃用品や新しい繊維を作ったり。ただ、リサイクルには、ものを溶かすエネルギーやコストが必要で、洗浄時に汚水が出る場合があるので、できるだけリユースにつながるように意識したい。

## 「牛乳パック、段ボール」は近所のスーパーで回収を。ポイントがたまることも。

牛乳などの紙パック、段ボールなど、資源になるものを燃えるごみで捨ててない？　資源になる紙ごみは、自治体のエコステーションや廃品回収へ。スーパーの回収箱へ持って行くと、ポイントがたまることも。紙パックはカビが生えやすいので、切り開いて洗って、完全に乾燥させてから出そう！

アルミ付き紙パックの回収も大事。

豆乳パックに多い裏側がアルミコーティングされたものは、牛乳パックとはリサイクル過程が違うので分けておこう。スーパーが回収してくれる場合や、無料郵送回収サービス「テトラパック®リサイクル便」も。

## 「野菜のヘタ」はリボーンベジタブルする。

捨ててしまう野菜のヘタなどを水につけておくと芽が出て成長し、それを再び料理に使う「リボーンベジタブル」はリユースの一つ。豆苗や人参、大根、キャベツ、小松菜、クレソンなどの野菜がおすすめだ。しかも生ごみを減らせるなんて、一石二鳥！　詳しくは、インスタの#リボベジで検索を。

ライター・鹿志村杏子のキッチン菜園。

豆苗、大根、人参、ねぎ、小松菜のリボベジをしている鹿志村さん。見た目も美しいホーローやガラスの容器を使って、まるで観葉植物のように楽しんでいる。「出てきた葉は、薬味や味噌汁の具材にしています」（鹿志村さん）

オールソール お直し

スニーカー修理の専門！〈スニーカーアトランダム〉。

ソールの張り替えや黄ばみクリーニングなど、ピカピカになって復活！　店舗まで行けなくても、ネットで見積もりのうえ送付で修理してもらえる。sneaker-at-random.com

## 「洋服」も「スニーカー」も、お直しして寿命を延ばす。

「破れた！」「ファスナーが壊れた！」「パーツがはがれた！」。そんなときは、リフォームショップやアパレルブランドの有料のお直しサービスを利用して。買うときから修繕できるかどうかを考えて物選びをすれば、自然とものを大切にするはず。そして修繕するごとに愛着が増すはずだ。

## 「卒業する洋服・雑貨」はフリマアプリで求めてくれる人に譲る。

気軽に出品できるフリマアプリ。出品者にとってはもう卒業する洋服や雑貨であっても、それを購入する人にとっては価値あるうれしいもの。顔が見えないやりとりだけど、大事にしてきたものをムダにしないでバトンのように渡す、受け取る喜びが、出品者と購入者の両方にある。だからこそ、お互い、素早く誠実な対応をしたいもの。無料でものをあげたい、もらいたいという人を結ぶアプリもあり、「譲る」という手も。

## 「洋服・雑貨」はリユースしてくれる回収サービスに出す。

もう自分は着ないけど、まだ着られる洋服……。支援が必要な施設や難民キャンプ、被災地など、その服を必要としている人がいるかも！　アパレル各社による回収サービスを利用してみて。オフチケットやポイントがもらえたりと、うれしい特典も。

〈ワールド〉のエコロモ キャンペーン。

年2回、百貨店などでオフチケットと交換で回収し（ワールド製品以外もOK）、リユースパートナーを通じて再販売。売上金は、支援が必要な施設や基金に寄付。

〈ユニクロ〉の全商品リサイクル活動。

ユニクロの世界22の国と地域の店舗で回収を実施。国連難民高等弁務官事務所やNGO、NPOを通じて難民キャンプや被災地への支援としてリユースされている。

〈H＆M〉の衣類回収プログラム。

シーツでも靴下片方だけでも、布ならなんでもOK！　リユースや清掃用品などにムダなくリサイクルされ、発生した余剰金は、社会貢献活動にも寄付される。

## 「手放す洋服」交換会、エクスチェンジに参加する。

エクスチェンジは、世界中で自発的に行われているイベント。ポイントは、手放したいものを持参して物々交換すること（参加費を払う場合もあり）と、その品の思い出やもらってくれる人へのメッセージを書いたエピソードタグをつけること。ものを手放す、手に入れるだけでなく、誰かとつながるのっておもしろい！

ハナコラボ パートナー
鈴木真由子主催の「JOTO」。

P.94の座談会にも登場してくれた鈴木さんによるエクスチェンジ。場所は、首都圏のカフェやリサイクルショップ。参加するには、服や本の持参を。持ち込み点数は5点まで。「きれいな状態でお願いします！」（鈴木さん）
新型コロナウイルス対策で休止中の場合も。

# 「アップサイクル」という、価値観。

リサイクルとは少し異なり、元の製品よりもっと価値が高まることをアップサイクルという。服の破れをお繕いしたり、食器のヒビや欠けを金継ぎしたり。ものを大事にしてきた日本では、古くからアップサイクルの技がたくさんあり、新しい魅力が生まれると見直されている。自分でキットを使って挑戦してもいいし、プロにお願いしてみても。

A 奄美大島で泥染め

B 無印良品「ReMUJI」の藍染め

## シミや汚れは「染め直し」でよみがえる。

全体的にシミがついたり、似合う色じゃなかったり。
そんな場合は、思い切って染め直しという手も。
Aのシャツワンピースは、スタイリストの大谷優依さんが
奄美大島で泥染めしてもらったもの。
ピンク色が泥染めらしい渋いベージュに。
Bのパンツは、無印良品が展開するReMUJI。
回収した衣料品を藍色に染め直したもの。
ナチュラルな色合いが素敵。

モデル：「ReMUJI」婦人 ボトム2,719円　イスにかかった衣類：「ReMUJI」婦人 トップス2,719円、ボトム2,719円（全て無印良品 銀座 ☎03-3538-1311）／その他スタイリスト私物

## ヒビや欠けのある器は「金継ぎ」でかっこよく。

器の割れや欠けを漆で継ぎ、金や銀で彩る日本独自の修理法が金継ぎ。
継いだ跡を「景色」と呼んで愛でるほど、昔から継承されてきた手法。
写真は、陶芸家・寒川義雄さんのそばちょこの欠けを
金継師・山下裕子さんが修繕したもの。
継いだことで、より味わいが。

## 服の汚れや靴下の穴は「お繕い」。

取れないシミや汚れには、カラフルな刺しゅう糸を使った
ステッチで覆うお繕いを。織物を織るように縦糸と横糸を
重ねる手法、ダーニングも、靴下のかかとやニットにあいた穴の
お繕いとして人気上昇中。あえて目立つようにお繕いをして、
おしゃれとしても楽しんで。

# 美しく捨てることは相手を思うこと。

肉や魚が入っていた容器や食べた後のテイクアウトの容器、納豆パック、ペットボトル……。洗わずに捨てたり、分別しないでとりあえず燃えるごみに捨ててしまったり。どうやら、その行為は環境に大きな負荷がかかるのだそう。神奈川県葉山町役場で、ごみ担当職員としてリサイクル対策に尽力した経験を持つ服部雄一郎さんにその理由をうかがった。

「分別せずに、きれいなもの、きたないもの、材質の違うものなどがごちゃ混ぜになっていると、せっかくリサイクルできるのにごみとして燃やしたり埋め立てたりするしかなくなるからです」

また、気をつけたいのが生ごみ。「できるだけ水分を絞って。濡れたままだと臭いが出ますし、燃やすためにもエネルギーがいるんです」

捨てておしまいではなく、その先にいる人のことも考えよう、と服部さん。もし、このごみを処理するのが自分や家族、大切な人だったら？　少しでもきれいな状態で渡したいはず。相手を思って美しく捨てる気持ちを、いつも持っておきたい。


翻訳家
**服部雄一郎**
はっとり・ゆういちろう／訳書に『ゼロ・ウェイスト・ホーム』（アノニマ・スタジオ）、『プラスチック・フリー生活』（NHK出版）など。インスタグラムは@sustainably.jp


## 素材を見分けて、整える。それがリサイクルの第一歩。

リサイクルに貢献するには、ルールに合った分別が大切。自治体によってごみ処理場の設備に差があり分別の仕方が違うので、どうしたらいいのかは自治体のルールブックを読んで理解しておきたい。これはなにごみ？　と迷ったら、パッケージをチェック。プラ、紙など識別表示があるはず。また、「はがきや封筒、菓子箱などが落とし穴」と服部さん。「雑がみとしてリサイクルしている自治体がたくさんあります。でも、これらを燃えるごみに混ぜている人が多いよう。きれいな紙は、古紙として再生されるのでぜひ分別を」。また、「紙」と「紙パック」も実は違うもの！　紙パックは牛乳パックやヨーグルトの容器など。牛乳パック以外の紙パックはリサイクルしづらいので混ぜないこと。

わからなければパッケージの識別表示をチェックしよう。「ヨーグルトのパックは、識別表示が“紙”でも、厳密には紙パックの場合があるのでご注意を」

## 「スーパーの回収箱行き」専用スペースを作る。

「プラごみにおいて自治体とスーパーの回収を比べると、スーパーは発泡トレイ、卵パックなど、より細かい分別をしている場合が多いんです。自治体の場合、大抵は容器包装プラスチックという分別になるため、様々な種類が混在してしまう。スーパーのほうが効率的にリサイクルされる可能性が高いです」。積極的に持って行けるよう、専用スペースを作るとスムーズ。

「わが家では、スーパーへ持って行くプラ容器は買い物に使うエコバッグに保管して冷蔵庫脇に（写真上）。雑がみは、大きめの段ボール箱に入れ押し入れに」

## 納豆パックのねばねばは、10分水につけると取れる。

食品が入っていたプラパックは汚れている場合、燃えるごみに出してもいい、という自治体もあるけれど、それはリサイクルの面ではNO！　と服部さん。「ぜひ洗って資源に。汚れたままでは、カビが生え、リサイクル品の質も低下します。プラだけでなく、缶、ビンなどリサイクルに出すものも洗って。納豆のような汚れも、10分ほど水につければ簡単に取れますよ」

「わが家では、プラパックは洗って完全に乾かします。納豆は、紙包みのものを買うようにしています」

## ポリ袋はさよなら。生ごみは新聞紙BOXへ。

臭いが気になる生ごみをポリ袋に小分けにして捨てている人は、多いのでは？　ポリ袋の使用は、プラごみを減らすためにもできるだけ避けたいもの。「新聞紙など古紙をポリ袋代わりに使うと、臭いの原因になる水分を減らせておすすめです。そのまま地域指定のごみ袋へ。カラーチラシは新聞紙ほど水分を吸わないためあまりおすすめできません」

「新聞紙は野菜を包むのにも使えます。鮮度が保たれやすい。環境が許せば生ごみはコンポストへ」

## Check!
### プラスチックごみが厄介ものである理由。

プラスチックは石油由来のため土に還らず、摩耗してマイクロ化すると、何百年も海流や気流に乗って地球中に回り、食物連鎖を介して人間の口にも入り健康を害する可能性がある。また素材が複雑で（下の表参照）リサイクルにエネルギーがかかり、多くの二酸化炭素を出す。7月1日から全国一律でレジ袋が有料化され、過剰な使用を見つめ直そうという動きがある。

**主なプラスチックの種類**

| 種類 | 用途 |
|---|---|
| ポリエチレン | ポリ袋、ごみ袋、灯油缶、バケツ |
| ポリプロピレン | 洗面器、容器、水筒、注射器 |
| ポリスチレン | トレイ、おもちゃ |
| ポリ塩化ビニール | ビン、卵パック、ホース、人工皮革 |
| ポリ塩化ビニリデン | ラップ、ハムなどの個装フィルム |
| メタクリル樹脂 | 風防ガラス、照明板、義歯 |
| ポリエステル | 繊維、フィルム |
| ナイロン | 繊維、ファスナー、医療器具、機械部品 |
| ポリカーボネート | CD、ヘルメット、機械部品 |
| ポリウレタン | スポンジ、マットレス、断熱材 |

出典：『知らないと怖い環境問題』著・大塚徳勝（共立出版）

Think the Earth! #6

# 学び続ける。

初めて知った、さまざまな地球の真実。
このきっかけを無駄にはしたくない。エシカル協会代表理事・末吉里花さんに聞いた、学び続けることの意味。

U.S.A.

A.フェアトレード生産者団体にて。子供やお年寄りがいる家族のために自宅で働くこともできる。B.末吉さんの人生を変えたキリマンジャロ。C.フェアトレードは地域や生産者の子供が無料で通える学校を運営するお金も生み出す。D.〈パタゴニア〉創業者のイヴォン・シュイナードさんと。E.サハラ砂漠の旅ではオアシスが年々縮小していることを肌で感じた。F.昨年夏、エシカル消費が日本より25年進んでいるといわれるスウェーデンでスタディツアーを開催。フェアトレードタウン、マルメ市の市役所を訪問。

# その気づきを一歩ずつ。

20代の私は、買い物や暮らしのベクトルが全て自分に向いていました。自分が満足して生活できれば、それでいい。そんな私が、なぜ、エシカルについて考えるようになったのか。

2001年に『世界ふしぎ発見！』のミステリーハンターとなった私は、世界各国の秘境や僻地を訪ねていました。その中で、一部の権力や利益のために、美しい自然や弱い立場の人が犠牲になっている現場をいくつも目の当たりにしたのです。中でも、2004年に訪れたアフリカ・タンザニアのキリマンジャロは私のターニングポイントになった地。標高約6000mのアフリカ最高峰の山頂にある氷河が、地球温暖化の影響で完全に解けてしまうだろうと当時の専門家たちが発表したのですが、その現状を見に行こうという旅でした。

道中、1900m地点で暮らす子供たちが通う小学校を訪ねたのですが、その子たちが祈りながら植林活動をしていたんです。氷河の雪解け水＝彼らの生活用水になっていたので、無くなるのは死活問題。その事実を彼らは知っていて、真剣に木の苗を植えていました。「僕たちはあんなに高い山は登れないから、代わりにお姉ちゃんが登ってきて」と背中を押され、なんとか登頂したのですが、目に飛び込んだのはショッキングな光景でした。消滅の危機に瀕した氷河を前に、私は「もっと世界で起きていることを日本の人に伝えたい。伝えるだけでなく、改善に導くような活動を、〝ライスワーク〟ではなく〝ライフワーク〟で一生かけてやっていこう」と決心したんです。

帰国後、暮らしの拠点である鎌倉で海の美化活動に参加したりと行動に移してはいたのですが、どうアクションを起こして広めていったらいいのか分からず悩んでいる時に出会った、もう一つのターニングポイント。それがフェアトレードのブランド〈ピープルツリー〉の創業者、サフィア・ミニーさんでした。

彼女はイギリスから来日した1990年代、「ファッションで世界を変える」のスローガンのもと、フェアトレードの洋服ブランドを日本で始めました。私も彼女に出会うまでフェアトレードの存在すら知らなかったし、好きなことを通じて世界を変えることができたら、どんなにいいことだろう、それなら楽しみながら長く続けられると思いました。そこからサフィアさんの元で活動のお手伝いをしながら学んでいきました。

勉強していく中で、私と同じようにフェアトレードを知り、学び、実践する人を日本に増やしたい、フェアトレードの案内人を全国に作りたいと考え始めたのが2010年のことです。そこで初めてフェアトレードに関する講座を主催してみました。すると初回にもかかわらず20〜30人ほどが参加してくださり、共感してくれる人がこんなにいることに感動したのを覚えています。そこで出会った仲間とともに2015年にエシカル協会を立ち上げ、本格的に普及活動を始めたのです。

エシカルには、正解がありません。学び続けていく＝関心を持ち続けていく、ということをしながら、自分が置かれた立場の中で、周りに与える影響を考え、より良い選択をしていくことだと思っています。そのモチベーションをずっと保つためにも、同じ関心のある仲間やコミュニティと情報を共有することが大切です。自分がここまで活動ができるのも、仲間のおかげだと思っています。

読者のみなさんの中にも、自分で何かやってみたいけれど……と考えている人もいるかもしれません。そんな時は、気づいたことを少しずつ変えていけばいいと私は思います。私自身も、100%エシカルな暮らしはできてませんから。一歩踏み出すことで、小さな成功体験につながる経験を増やしてほしいです。

新型コロナウイルスの影響で家にいる時間が増えている今だからこそ、暮らしを見つめ直す良いタイミング。自分にとって何か新しいことを始めるだけではなく、それが地球にとって、未来にとって、ちょっとでも良いことになっているかどうか。これからの生活についての選択肢を広げるチャンスだと思っています。〝一人の100歩より100人の一歩〟というように、一人一人が知り続け、学び続けていくことで、世界を変える大きな一歩を踏み出せる。そう、私は信じています。

## 学び続けてきた末吉さんが提供する、学びの場。

末吉さんが2010年に初開催したフェアトレード・コンシェルジュ講座は現在「エシカル・コンシェルジュ講座」として継続中。ただ今年は新型コロナウイルスの影響でオンライン受講のみとなる。5月下旬から8月上旬まで全11回の講座となっており、毎回バラエティあふれる講師陣が登壇予定。エシカルを学ぶ場であると同時に、エシカルに興味を持つ人々とつながりを持てる機会にもなっている。今後は学びの手段として、日本だけでなく海外のスタディツアーにも力を入れていくとのこと。
ethicaljapan.org

## Recommended Books

# 末吉里花さんが薦める、学び続けるための10冊。

この特集をきっかけに、学び続けたいと思ったあなたへ。気軽に手に取れる10冊を末吉さんがレコメンド。

### 『おしゃれなエコが世界を救う』

著：サフィア・ミニー

私の人生に大きな影響を与えた〈ピープルツリー〉の創業者、サフィア・ミニーさんの自叙伝。この本を手にした時はすでにサフィアさんと出会っていましたが、1990年代に東京でフェアトレードのビジネスを始めたことがどれほど大変なことだったのかを知り、改めて彼女が社会起業家として成し遂げた功績に敬意を抱きました。この本を読めば、フェアトレードの印象が変わるかもしれません。（日経BP社／1,500円）

### 『旅をする木』

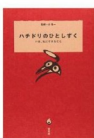
著：星野道夫

今は亡き写真家の星野道夫さんが、愛するアラスカの自然や生き物、そこに暮らす先住民の人たちについて綴った本。高校卒業時に手にして以来、いまだに読み返しています。今もこの瞬間、美しい自然の中で、野生の動物たちが悠々と生きていることを想像させてくれて、日常を豊かにしてくれます。「影響をしっかりと考える」という、エシカルの原点を学ぶことができる、時代を超えた名著。（文春文庫／600円）

### 『プラスチック・フリー生活 今すぐできる小さな革命』

著：シャンタル・プラモンドン、ジェイ・シンハ　訳：服部雄一郎

暮らしを見つめ直すと、私たち人間がいかに便利なプラスチックに頼ってきたかがわかります。そのプラスチックが自然環境や生き物にとって脅威であることは、最近ニュースでもよく目にするように。では、生活からプラスチックをなくすことは可能なのか？　そもそもなぜ、プラスチックはよくないのか？　プラスチックに代わるものはあるのか？　色々な悩みを解決してくれる一冊。（NHK出版／2,000円）

### 『ハチドリのひとしずく』

監修：辻 信一

文化人類学者・環境活動家で、1999年に「NGOナマケモノ倶楽部」の設立以来、スロー・ムーブメントを提唱なさってきた辻信一先生が監修された絵本。小さな力の大切さを教えてくれる、南米アンデス地方の古くて新しい物語です。「1人の100歩より100人の1歩が世界を変える」ことを教えてくれ、そっとその1歩を後押ししてくれる。子どもから大人までみんなに手にとってほしい本ですね。（光文社／1,143円）

### 『気候変動の時代を生きる』

編・著：永田佳之

恩師である聖心女子大学の永田佳之先生がお書きになった一冊。「気候変動に最も有効な武器は教育である」と気候変動をテーマとした教育に焦点をあてた本を作られました。気候変動の基礎的知識や世界で起きている状況をデータとともに紹介。問題を解決するために、さまざまな立場の人たちがどのようなアクションを起こしているのか、好事例を学ぶことができる気候変動の入門書です。（山川出版社／1,500円）

### 『世界でいちばん貧しい大統領のスピーチ』

編：くさばよしみ　絵：中川 学

ウルグアイ元大統領ホセ・ムヒカさんが国連で行ったスピーチを綴った絵本。「貧乏とは少ししか持っていないことではなく、無限に欲があり、いくらあっても満足しないことです」という彼の有名な言葉は、多くの人の記憶に残っているはず。人の幸せとは何か、深く問いかける絵本です。実はイラストを描いている中川学さんは、私が2019年夏に出版した絵本の絵を担当してくださったお坊さん！（汐文社／1,600円）

### 『地球 –その中をさぐろう–』

文・絵：加古里子

大好きな絵本作家のひとり、加古里子さんの作品です。地球の中のようすを地表から中心部にわたって断面図で描いた美しい作品。加古さんが「福音館の科学」シリーズから出版されている「海」「宇宙」「人間」の中の一冊です。とても詳しくて正確な科学を学ぶことができる一方、写真や映像で学ぶのとは違い、物語の奥にある面白さを想像しながら自分自身で考えることができる貴重な絵本です。（福音館書店／1,500円）

### 『大量廃棄社会～アパレルとコンビニの不都合な真実～』

著：仲村和代、藤田さつき

朝日新聞の2人の記者が、アパレルやコンビニにおける大量廃棄社会の実情について丁寧に取材を重ねて書いた新書。日々手にし、消費している洋服や食べ物だからこそ、その背景を知ることはとても大切です。たくさん作って、たくさん買って、たくさん捨てる。そんな時代を終わらせるためにも、新しい仕組みの中で頑張っている人たちを紹介しながら、解決策も提案してくれています。（光文社新書／880円）

### 『はじめてのエシカル』

著：末吉里花

2016年に出版した拙著です。エシカルについて学ぶための初心者向け入門書として書きました。私自身がどう関心を持ち、変わっていったのかというパーソナルストーリーとともに、なぜエシカルな考えが大切なのか、暮らしに取り入れる実践方法なども。巻末にはエシカル・ショッピングガイドも掲載。一歩踏み出せなかった方たちから「実践する勇気をもらった」とうれしい感想をいただいています。（山川出版社／1,400円）

### 『そのこ』

詩：谷川俊太郎　絵：塚本やすし

私が大好きな詩人、谷川俊太郎さんの絵本です。以前、谷川俊太郎さんご自身がこの絵本を朗読なさったのを目の前で聴く機会があり、思わず鳥肌が立ちました。西アフリカ・ガーナでの児童労働をテーマに掲げたこの絵本。日本人にはまだなじみがないかもしれないこの問題を、塚本やすしさんの力強い絵と谷川俊太郎さんの独特の世界観を通じて知ることができて、じんわりと心に入ってきます。（晶文社／1,500円）

# BACK ISSUES

買い逃してしまった号、ありませんか？
バックナンバーは書店・web・アプリで購入可。
売り切れる前に、どうぞお早めに。

## バックナンバー購入方法

お近くの書店もしくは、常備書店（http://magazineworld.jp/info/back/）にてお申し込みください。また、マガジンハウスのホームページから各ネット書店を通してご購入いただけます（http://magazineworld.jp/hanako/）。常備書店でも、在庫切れの号もあります。事前にお問い合わせください。

## Hanakoが読めるアプリ登場！

iPhone、iPadでHanako電子版が定期購読できます。期間は1カ月、3カ月、半年、1年間からお選びいただけます。試し読みができる無料アプリをダウンロードしてください。※電子版では、紙の雑誌と内容が一部異なる場合や、掲載されないページや特別付録が含まれない場合がございます。

## 本誌定期購読のご案内

Hanakoが毎号、お手元に届きます。

**定期購読料金**

**8,470円**（税込み、1年12冊、毎月28日発売）

**特典**

- 特大号が何冊あっても8,470円（税込み）のまま
- 1年間で1冊分無料！
- 送料は無料！

**お申し込み方法**

注意事項を確認の上、電話、FAX、ウェブサイトからお申し込みください。

マガジンハウス読者サービスセンター　定期購読専用

フリーダイヤル　0120-797-300
（土日祝日を除く9:30〜18:00）

フリーFAX　0120-679-300

ウェブサイト
https://magazinehouseshop.jp/SHOP/TEIHN1.html

注意事項／●申し込み日に発売中の最新号、あるいは申込日以降の発売号から送本を開始いたします。ご希望をお知らせください（それ以前の号については定期購読ではお取り扱いできません）。●お支払いは、クレジットカード払い、代金引換、または後払いです。後払いは初回送本時に振替用紙（郵便局・コンビニ用※一括払いです。ご注意ください）をお送りいたします。●発送は日本国内に限ります。●やむを得ず途中解約される場合は、割引の特典はなくなります。お支払いいただいた金額から送本の済んだ号の価格（特別定価差額含む）を差し引いた金額を郵便小為替でお返しします。●ご記入いただいた個人情報は商品・サービスをお届けするために利用し、その目的以外では利用いたしません。●マガジンハウス個人情報保護規定および詳しいお申し込みご利用規約については以下をご覧ください。https://magazineworld.jp/info/privacy/

## Hanako

No.1184

「あの人に聞いた、家での最高の過ごし方。」

“家時間上手”な人々から楽しみ方を学びます。3号連続企画、SDGs特集の第一弾は「わたしらしく、働く！」。800円

No.1183

「100人の大銀座」

100人の大銀座LOVERの熱い想いを、100通りのストーリーとともに。第二・三特集は「ファッション&ビューティ」。860円

No.1182

「進化する、日本のパン！」

3年ぶりのパン特集は、進化を続ける日本のパンシーンを見渡します。都市で暮らす女子のための防災企画も注目。820円

No.1181

「2020年 最高のスイーツ！」

作り手たち渾身のスイーツ271種類が、この一冊に大集結。働く女子必見の、心と体を整える第二特集も。820円

No.1180

「幸せをよぶ、神社とお寺。」

全国の神社巡りをはじめ、新年を気持ちよくスタートさせるヒントが。第二特集は「ポジティブおこもり 冬編」。840円

No.1179

「おいしい店！2019-20」

年末恒例グルメ特集。今年のテーマは「1,000円の幸せと、6,000円の悦びと。」自分へ贈るギフト企画も必読です。820円

## Hanako CITYGUIDE

「吉祥寺だから、かなうこと。」

街のホットスポットや吉祥寺ファンによるレコメンド店を紹介。やりたいこと、ほしいものを吉祥寺でかなえよう。750円

「自由が丘 百科事典。」

2019年の行くべき150軒のお店とともに、楽しい街の魅力をこの一冊に。ローカルに聞いたリビングガイドも。750円

「ほっとする、二子玉川。」

自由が丘、吉祥寺に続くシティガイド第三弾。居心地のいい、ほっとするお店がそろう街・二子玉川を徹底特集。713円

## Hanako SPECIAL ISSUE

「EAST AREA of TOKYO STATION Magazine」

日々変化を遂げる東京駅イーストエリアの、今と未来を切り取った一冊。136軒のグルメガイドブックも。856円

## Hanako TRIP

「今、泊まりたいのはライフスタイルホテル。」

編集部厳選の個性派ホテルが勢ぞろい。暮らすように過ごせる、日本版ライフスタイルホテルのガイド本。1,320円

「沖縄 たからものを探す旅。」

食、街、工芸、歴史など魅力あふれる沖縄をテーマ別に紹介。素敵に進化する、2020年の沖縄へ出かけよう。980円

# NAVIGATOR

*Japan Edition*

ZÜCA® The Ultimate Carry-All!

## 自然の鳥をモチーフにした北欧デザインの光のオブジェ。

今回はフィンランドを代表するデザイナー、オイバ・トイッカが手掛けたかわいらしい照明のシリーズをご紹介したいと思います。北欧人気をけん引するテーブルウェアブランドのIittala（イッタラ）、そしてイタリアの家具ブランドMagis（マジス）とのコラボレーションで実現しためずらしいランプです。それぞれ独特の形と表情をしていますが、みなさんにはこれが何をモチーフにしているか、一目でわかりますか？

アイテム名の「Linnut（リンナット）」とは、フィンランド語で〝鳥〟の意味。もともとこのシリーズは、1970年代からオイバ・トイッカがイッタラにデザインした吹きガラスの「Birds Collection」から始まります。ポリカーボネートという特殊な素材でつくられたランプは、まるでガラスのような質感でLEDの光をやさしく透過するのが特徴。充電式でコードレスの照明としても使え、センサーをタッチしてオンオフや調光が可能なのもうれしい機能です。

ちなみに、自然の鳥をモチーフにしたランプにはそれぞれの鳥の種類を表す名前がついています。僕のいちばんのお気に入りは、フクロウを意味するSulo。もし僕が子どもだったら、「絶対に部屋に置きたい！」ってなると思うな。ベッドサイドに置いて、寝る前に話しかけたりしそう（笑）。きっと楽しい夢が見られると思います。

Profile

みやけ・けん／1979年7月2日生まれ。神奈川県出身。O型。『みんなの手話』（NHK Eテレ・日曜19:30〜19:55）、『三宅健のラヂオ』（bayfm・月曜24:00〜24:30）にレギュラー出演中。

シャツ24,000円（イロコイ ☎03-3791-5033）／その他スタイリスト私物

みやけの ものごころ。

Miyake's "Monogokoro"

三宅健が考える、暮らしを彩るモノの流儀。

The way of item ／ vol.108

# Oiva Toikka（オイバ・トイッカ）の「Linnut（リンナット）」

オイバ・トイッカ「リンナット」
左から、「スロS」42,000円、「スロL」75,000円、「シリ」44,000円、「パルトリ」59,000円、「キラーシ」59,000円（Magis Japan ☎03-3405-6050）



photo : Yusuke Abe (YARD)　prop direction & styling : Tomomi Nagayama　styling : Masato Hishinuma (DEEP END)
hair & make : Akiko Soumon　text : Asami Seo

あのクリエイティブディレクターが
好きな映画を好きな俳優で妄想リメイク！

高崎卓馬の

# 勝手にリメイク！

あの人であの映画を
{ 第115回 }

text : Takuma Takasaki
illustration : Mai Beppu
edit : Kahoko Nishimura

たかさき・たくま／クリエイティブディレクター。新刊書籍『オートリバース』（中央公論新社）が発売中。

## フワちゃん で、『愛の不時着』

Actress　Cinema

もとネタはこちら

『愛の不時着』

製作年：2019年　製作国：韓国　監督：イ・ジョンヒョ　出演：ヒョンビン、ソン・イェジンほか　Netflixオリジナルシリーズ『愛の不時着』独占配信中

日々が突然変わってしまった。仕事はリモートが基本になってほとんどの撮影は延期で、新しい仕事も来るには来るのだけれど、それはずいぶん先の話だったりしてどう日々のペースをつくればいいのかわからず、なんだかしばらく気持ちだけがフワフワしていた。そのうちに、こりゃ長引くぞと覚悟を決めて新しいリズムをきちんとつくるようにした。

朝は毎日決まった時間に起きる。それから掃除をする。どこか一カ所徹底的にやって達成感を自分にあたえて一日のスイッチをいれる。植木に水をやって、それからラジオをスピーカーにつないだら、仕事だ。午前中に集中して宿題を片付ける。午後になるといくつかZOOMでの会議があるから、そこは少し余裕をもっておく。それから5000歩以上家の近くを歩く。ロックダウンしたアメリカでは昼間から飲んでしまうひとが増えているそうだ。この雰囲気のせいか、なかなかインプットをするスイッチが入らない。積んである本になかなか手が伸びない。あんなに時間ができたら読もうと思っていたのに。映画も軽いものしか観られなくなってしまっている。単館系のサブスクにも入ったのだけれど、ふたをあけるとDISNEY CHANNELでアベンジャーズ系の見逃したものを眺めたり、B級映画をだらだらかけたり。たぶん気持ちに余裕がないからなんだろう。

そんな今の僕にちょうどいいのが韓流ドラマ。しかも濃いめの。今観ているのは『愛の不時着』。もう王道オブ王道のロマンチックコメディ。あらゆる名作のいいところがぎゅっと詰まって観やすさ満点。あの『冬ソナ』のヨン様を超えるんじゃないかと思えるほどのイケメン、ヒョンビン演じる北朝鮮のクールな将校と、『私の頭の中の消しゴム』のソン・イェジン演じる韓国財閥のわがまま令嬢の禁じられた恋の行方。『エースをねらえ！』とか、『はいからさんが通る』とかにキュンとした覚えのあるひとは間違いなくドストライク案件。舞台のほとんどは北朝鮮で、38度線をうっかりパラグライダーの事故で越えてしまったわがまま令嬢に翻弄されながら彼女を優しく守る将校と、感情を表になかなか出さない将校に呆れながら、その優しさに今まで出会ったことのない温かさを覚える令嬢。そしてふたりの間にはあの38度線がある。結ばれてはいけない運命。そこに将校の婚約者が現れたり、韓国の詐欺師が偶然居合わせたり、シナリオ的には完璧な構造。これが楽しくないはずがない。なかでも忘れられないのが、将校の婚約者が彼に言う「結ばれるはずがないという悲劇の状況が、それを愛だと勘違いさせてるのよ」みたいなセリフ。ゲレンデ・マジックならぬ38度線マジックなのか。愛はふたりにどんな結末を準備しているのか。

こういうドラマをもうすこしポップに仕立てたら朝ドラでもいいかもなあ。『愛の不時着』。このリメイクは不時着シリーズとして長くTBSとかでやりましょう。妄想ですが。これたとえば江戸時代に不時着したら『JIN－仁－』みたいにもなるし、戦国時代に不時着したら『戦国自衛隊』みたいにもなる。つまり38度線を何に置き換えるかが大事なんですね。ここはシリーズ第一弾なので、シンプルに不時着しましょう。今回北朝鮮に不時着するのは、ユーチューバーのフワちゃんです。ちょっと意外なキャスティングですが、フワちゃんのあのキャラクターが北朝鮮の固い空気をがしがし破壊してみんなを翻弄していく様子はコメディ的には100点のはず。ちょっと楽しみです。

＊　＊　＊

韓国のイベントに参加したフワちゃんは持ち前のサービス精神を発揮して、頼まれてもいないパラグライダーをいきなりやってしまう。いきなりの突風がフワちゃんを襲う。気が付いたときフワちゃんは森の木にひっかかっていた。降りられない！　ぎゃー！　騒いでいるとひとりの軍人が現れる。無表情で銃を構えている。襟を見ると北朝鮮の国旗？

フワちゃんは彼を脱北者だと思い込み、自分がうまくやるからまず木から下ろしてくれと交渉する。そう、フワちゃんは地頭がいいのでハングルも使えるのだ。やがてフワちゃんは自分の置かれた状況を理解する。そこは北朝鮮だったのだ。殺される。でも将校は自分を助けた。無表情な男の目がときおり優しく見える。北の生活は不便極まりない。けれど、フワちゃんはそこに小さな幸せを知る。自分は日本に戻れるのか。悪戦苦闘していくうちにフワちゃんは将校に恋をする。それは決して結ばれない恋だった。

＊　＊　＊

フワちゃんのストレートな物言いの面白さはきっと万国共通のはず。あの魅力で北に新しい風を吹き込みましょう！　シリーズは、新興宗教本部へうっかり不時着。とか、江戸時代に不時着！　とか、ゲームの世界に不時着！　とかどんどんつづきます！

俳優からのコメント

- ☐ やりたい
- ☐ やりたくない
- ☑ オファー中

「フワちゃんみたいな性格に生まれたかった。思ったことを言葉にしても、誰も傷つけないでいられるなんてとても凄いことです。フワちゃん事故は大丈夫ですか？？」（高崎）

**フワちゃん**

チャンネル登録者数60万人超えのユーチューバー、芸人。テレビ、CMなどで活躍している。

川上未映子のエッセイ

# りぼんにお願い

illustration : Chinatsu Higashi

第223回

## 暗い穴のあるところ

Profile

かわかみ・みえこ／作家。1976年、大阪生まれ。『乳と卵』で第138回芥川賞受賞。近著に『ウィステリアと三人の女たち』（新潮社）など。最新刊となる長編『夏物語』が文藝春秋から好評発売中。

この原稿を書いている時点では、自粛要請が出てからまだ一ヶ月も経っていないけれど、もっと長い時間を過ぎたような気がする。COVID-19をめぐるあれこれは専門家たちのあいだでも意見が割れつづけ、三日前の情報がどんどん古くなっていく。そんな中でわたしたち市民にできることは、ずっとアナウンスされているように、できるかぎり「家にいること」だけなのかもしれない。

しかし生活はつづいている。今回の非常事態はどうしても東日本大震災のときの大混乱を思いおこさせるけど、やっぱりこのふたつは違うもので、その違いについて、あるきながらぼんやりと考えたりする日々だ。

あれは4月の初め頃だったかな。まだ緊急事態宣言が出される前で、でもいろんな噂が飛び交っていた。わたしのところにも、仕事相手から「議員から直接受け取りました」というロックダウン情報が送られてきたりした。そのあと似た内容のメッセージが何件もシェアされ、結局噂されていた当日のロックダウンはなかったものの、数日のちに緊急事態宣言が出されることになった。ロックダウンというのが何なのかよくわからなくても「ああ、何かが始まるんだな」というインパクトは確かにあった。

そんなふうに落ち着かない中で、ある日わたしはスーパーにいた。買いだめが懸念されていた最初の時期で、みんな気のせいか足早に見える。ひとりの男性がカートの上下に載せたかごいっぱいに食料品をつめこんでいて、ちょっと気まずい雰囲気が流れもしたけれど、でもその男性の家族構成とか事情とか、誰にもわからないことなのだ。夫婦だけ、子どもと3人分、5人家族、親と同居でもしかしたら7人というご家庭だってあるかもしれない。買いだめと買い出しでさえ、わたしたちには判断のつかないことなのだ。

スーパーの棚はいつもどおりだったけど、アルコール売り場の商品ががらがらになっていた。それを見た瞬間、なんとなく心の底の方がぐらりと動くような気がした。わたしはふだんお酒は飲まないし、強くもないし、べつに欲求を覚えない。でもその瓶や缶がほとんどなくなったアルコールの棚をじっと見つめていると、なんだか「もう、飲んだろかな」みたいな気持ちになって、自分でも少し驚いたのだった。

こういう仕事なので影響は遅延的で逼迫した変化も当時はなく、べつにやりきれない何かが明確にあったわけでもない。息子の学校が休みになり、仕事のやりかたや分担をめぐって夫婦で激しい言い争いをしたくらいで、べつに珍しいことでもない。でも、なんだか胸の下の方をこう、暗いものがつうっと流れて「いっそ、むちゃくちゃになるまで飲んだろかな」みたいな、そんな気にふとなったのだ。それはただお酒を飲むというそのままのことではなく、少し離れたところに暗い穴があって、そこに吸い寄せられるように自分から落ちていくようなイメージを想起させた。

なんだって一瞬なんだ、と思った。人生の色合いや行く先を決める何かは、案外こんなふうにして存在しているのかもしれない。そしてその一瞬がいつやってくるのかは、自分では決められないものなんだと、そう思った。

**浅草を拠点に活動するナイツのお二人。選んでくれたのも、この土地で続く老舗の和菓子でした。**

──〈亀十〉のどら焼きを知ったいきさつは？

塙：そもそもは（内海）桂子師匠がご贔屓にしていたお店で。芸人たちがお正月に浅草の街を練り歩くんですけど、その途中で立ち寄って、いただいたのが初めてでした。

土屋：初めて口にした時は、生地がふわふわでびっくりしました。

塙：甘さ控えめの餡もいいですね。うちの奥さんも好きな味。

土屋：工場を見せてもらったこともあるよね？

塙：あった。ちゃんと若手を育てる場所を作っているのもすごい。

──差し入れたことは？

塙：出演中の『警視庁・捜査一課長』の現場で、みなさんが喜んで食べてくれました。ただ、すぐ後に、内藤剛志さんが焼肉パーティに呼んでくれまして。うちの事務所としてはずいぶん奮発した差し入れだったんですけど（笑）。

──お二人が考える〝ジェントル〟な人物像は？

土屋：亀十の社長はジェントルですよ。気品があって、ダンディ。

塙：すらっとしたイケメンです。

土屋：お年玉も気前よく出してくださる（笑）。

塙：亀十、最高！

──ちなみに、どら焼きが出てくるネタはあるんですか？

塙：ありますよ。ドラえもんをどら焼き、坂本龍馬の（海援隊の前身）亀山社中を亀十社中に言い間違えるネタが。

土屋：全然面白くない（笑）。

江戸文化が残る浅草は、おいしいものの宝庫。

Gentleman

**ナイツ**

2001年、大学の落語研究会出身の塙宣之（左）と土屋伸之（右）で漫才コンビを結成。2008年の「M-1グランプリ」で披露した“ヤホー漫才”で脚光を浴びる。現在、『お笑い演芸館＋』（BS朝日）、『ナイツのHIT商品会議室』（チバテレ）などにレギュラー出演中。サポーターに就任した「おいしい浮世絵展」は六本木ヒルズの森アーツセンターギャラリーにて、近日開催予定。

Shop Data

**亀十**（かめじゅう）

大正末期、浅草雷門前にて創業。ふわふわの生地に、十勝産の小豆をふっくら炊き上げた餡をサンド。白餡もある。どら焼き360円（税込）。持ち帰りのみ。東京都台東区雷門2-18-11　☎03-3841-2210　10:00～19:00　不定休

──「おいしい浮世絵展」のスペシャルサポーターに就任されました。浮世絵に描かれることも多かった浅草に対する思いは？

塙：浅草には笑いの空気が感じられますし、街のみなさんの応援がありがたいです。

土屋：伝統の街でありながら、つくばエクスプレスやスカイツリーができたり、進化もしているところに浅草のパワーを感じます。

──食を切り口にした展示です。

土屋：今まで浮世絵を食べ物の目線で見たことがなかったので、新鮮ですね。浮世絵って、人の顔はシンプルなのに、食べ物の描き方はかなり細かいんです。

塙：色彩も鮮やか。握り寿司も天ぷらも蕎麦も生まれた江戸時代は、食の革命が起きた時代なのかも。

土屋：日本は当時鎖国をしていて、海外の食に関する情報が入ってこない中、これだけの旨いものをよく生み出してくれた！

塙：考えてみると、江戸の食文化のすべての名店が、浅草にはある。

土屋：無性に寿司が食べたい！

──浮世絵との接点は、以前にもありましたか？

土屋：大学時代から競馬が好きで、卒業論文のテーマに馬と人の経済史を選び、馬が出てくる浮世絵を調べて載せました。具体的には何一つ覚えてないですけど（笑）。

塙：僕の卒論は相撲だったんですが、同じように勧進相撲が描かれた浮世絵を調べました。

土屋：そういえば、六本木ヒルズでやってた北斎展を家族で観に行ったことがありました。「おいしい～」も家族で行こうかな。

6.19 ROAD SHOW

## 『ペイン・アンド・グローリー』

心身の疲労から、創作欲も生きる気力も失った世界的映画監督のサルバドール（アントニオ・バンデラス）。だが亡き母との思い出や、激しい恋の記憶を辿るうち、彼は再び勇気や希望を取り戻していく。ペドロ・アルモドバル監督、円熟の境地。TOHOシネマズ シャンテほか全国公開。

©El Deseo.

### 『悲しみに、こんにちは』（'17）

両親を亡くし、叔父家族のもとに引き取られた少女。片田舎での暮らしに不安と戸惑いを覚えながら、やがて彼女は自然の中に生きる喜びを発見し……。スペイン映画の新世代による繊細な一作。DVD 3,800円／発売：太秦、ノーム、販売：ポニーキャニオン

©2015, SUMMER 1993

### 『あなたになら言える秘密のこと』（'05）

『死ぬまでにしたい10のこと』の監督と主演のコンビによるシリアスな愛の物語。ある秘密を抱え、孤独に生きてきた女（サラ・ポーリー）は、油田事故で重傷を負った男の介護に当たる。ふたりは次第に秘密を打ち明けあうようになり……。DVD 1,800円／松竹

©2005 El Deseo M-24952-2005

人生 ← 心はスペインへ。情熱の国の傑作ロード → 愛

### 『海を飛ぶ夢』（'04）

事故により四肢の自由を失った男は、26年の歳月を生きたのち、尊厳死という選択を行う。ハビエル・バルデムが主演した、実話に基づく感動作。

### 『蝶の舌』（'99）

1930年代のスペイン内戦を背景に、人生を翻弄された少年と恩師の姿を描く。赤狩りの標的になった恩師に、少年が最後に投げ掛ける胸迫る一言。

### 『私の秘密の花』（'95）

人気作家という裏の顔を持つ主婦が、本当の自分の居場所を見出していく。カルト監督から名匠へと一気に飛躍したペドロ・アルモドバル監督作。

### 『アナとオットー』（'98）

8歳の時に出会った運命のふたり。彼らはほどなく義兄妹になり、そして思春期を迎える。詩的で美しく、なにより切ないラブストーリー。

### 『エル・スール』（'82）

スペインを代表する巨匠、ヴィクトル・エリセが監督した、わずか3本の長編映画のうちの1本。少女の目を通して、父の恋の記憶が綴られる。

注目の新作からいぶし銀の名作まで、ユニークな映画の街をぶらぶら。

感染の拡大が終息したあと、世界はどんな姿を現すんだろう？ 世界はその恐怖と不安から内向きに収縮して、自国の外側への関心を失ってしまうんだろうか？

映画は異なる文化に対して窓を開いてきた。そして〝ここではないどこか〟への興味や好奇心を喚起してきた。個人的な話をすれば、僕はスペインという国に対するイメージの大半をペドロ・アルモドバル監督の映画から形成してきた。

最新作『ペイン・アンド・グローリー』は彼の集大成といっていい作品だ。初老の映画監督が自身の半生を回顧する本作で、彼は愛と人生を、その痛みと喜びを濃淡鮮やかに映し出した。スペインの眩い風景や、あふれる色彩や、情熱的な人々の姿とともに。そういった美しさを、少なくとも僕は、彼の映画に出会わなければ知ることがなかった。

門間雄介

もんま・ゆうすけ／編集者、ライター。編著書に『細野観光 1969-2019』『星野源ふたりきりで話そう』『二階堂ふみ アダルト』など。




通訳案内士の東京案内英会話

## Tokyo: Take a Bite

| Lesson 66 | 新しい必須アイテム |

Do you watch Netflix?
（Netflix、観てる？）

よく「通訳ガイドの必需品は？」と聞かれるのですが、今ならNetflixと答えるかも。ネッフリはいろんな意味ですごいのですが、一番のポイントは、会話のネタになるから。「Do you watch Netflix？」から切り出し、「What is your favorite Netflix series?」と好きなドラマについて質問すれば、たいてい盛り上がるし、親近感もわくというもの。ツアー終了後にはお礼がてら「教えてもらった〇〇、最高でした！」と感想をメールで伝えるようにしています。

ネッフリ関連の言語学習ツールは、英会話のブラッシュアップに欠かせません。PC版のGoogle Chromeで「Language Learning with Netflix」という拡張機能をインストールすると、日英の字幕を同時に表示したり、フレーズごとに自動でストップして単語を確認したりと、高度なことができるのでおすすめ。私は好きな映画やドラマを繰り返し観る派なので、聞き取れなかった単語を集中的におさらいするのに重宝します。

同じくGoogle Chromeでは、離れたロケーションにいる人たちが同じ作品を鑑賞できる「Netflix Party」機能も。しかもチャットでわいわい楽しく会話しながら観られるので、ある程度英語のタイピングができるなら、海外の友達とのパーティに参加してみるのもいいかも。私も先日、2年前にガイドしたアメリカ人のゲストからお誘いを受けて、Sci-Fi（サイファイ＝SF）ナイトなる鑑賞会に参戦しちゃいました。

余談ですがNetflixは名前が英語にどんどん取り込まれていて、その代表的なスラングが「Netflix and chill」。チルは、まったりリラックスするという意味だから、つまり部屋で一緒に過ごそうという大人なお誘い（♡）。ガイド中にこの言葉を使うことはまずないですが（笑）。

矢吹紘子

やぶき・ひろこ／ライター兼通訳案内士。雑誌に寄稿する傍ら、旅行者をご案内。ステイホーム期間中、Netflixがあってよかった……。





CINEMA text : Yusuke Monma edit : Mariko Uramoto
ENGLISH illustration : Adrian Hogan text : Hiroko Yabuki

# 今宵も深酔い♬ MUSIC BAR 66

じっくり聴き込みたい
手の込んだアルバム。

**渡辺隔週**

わたなべ・かくしゅう／ドラマ『M 愛すべき人がいて』出演中の田中みな実と水野美紀の怪演に脱帽。芸能界ってやはり怪物だらけか。

美紗子ちゃん（デザイナー）、いらっしゃい！　流行りのWeb会議サービスを使って、バーチャル営業中なんだけど、すっかり飲み会気分だから、気が抜けちゃってね。それより音楽を紹介しろって？　手の込んだ超傑作がそろっているから一気にかけようか。

まず、jan and naomi（1）の2人が各自1枚ずつプロデュースした連作。jan氏が仕切った『Neutrino』は、「幽の核」を筆頭にDAFやニッツァー・エブなど、1980年代のエレクトロニック・ボディ・ミュージックを彷彿とさせる曲のオンパレード。懐古主義的ではあるけど、現在の技術で再現すると物凄く新鮮。それからnaomi氏がプロデュースした『YES』。こちらは彼らのイメージを踏襲した、とても美しいアシッド・フォーク的な作品。これが同時に制作されたって、2人の好調ぶりがうかがえるなぁ。

次はさまざまなアーティストとの共演で話題になっていたシンガーソングライター、大比良瑞希（2）のメジャーデビュー作。tofubeatsプロデュースの「無重力」は、シンプルなビートと切ないメロディが、90's R&Bやグラウンドビートを彷彿とさせる。和製R&Bの名曲、スージー・キム「TRY ME」（91年）が再評価されている昨今、さすがtofubeatsの仕事という感じ。大比良とも共演するSTUTS（3）のライブ盤もよかったな。

WONK（4）の満を持しての新作は、短いスキットを含む全22曲。ニューディスコ「Rollin'」やメロウな「Orange Mug」、ファンキーな「Fantasist」など。以前は超絶技巧派のバンド演奏と、キャッチーなボーカルに少し距離を感じていたんだけど、この新作で、ついにバンドのいい部分が一体となったんじゃないかな。音楽から少し逸れるけど、ここ最近、ディストピア（反ユートピア）的なムードが漂っているじゃない？　そんな中、WONKがアルバムの最後に歌う「In Your Own Way」のピースなメロディとか、ちょっと安心するんだよね。

最後はそんなWONKのメンバーが、彼らのパイセンにあたるOvall（5）の楽曲を再構築したEPを聴きながら、今月は閉店！

#1

『Neutrino』&『YES』
jan and naomi

海外でもライブ活動する2人。いろいろな意味で過激な『Neutrino』は、静寂感漂う『YES』があるからこそ、より効果的に響く。2枚1組で聴くことを激奨します！（Caroline International／各2,500円）

#2

『IN ANY WAY』
大比良瑞希

蔦谷好位置やAwesome City Clubなどを迎えたメジャーデビュー作。ジャケット撮影時のドキュメンタリー映像「甘い涙（オフィシャル・メイキング・ショートMV）」も公開中。6月3日発売。（サンバフリー／2,500円）

#3

『STUTS Band Set Live "90 Degrees"』
STUTS

ライブバンドを従え、1月に開催したワンマン公演の音源をライブアルバムとしてストリーミング配信。BIMやJJJ、PUNPEEといった、気心知れたラッパー仲間もゲストで登場！（スペースシャワー／配信限定）

#4

『EYES』
WONK

香取慎吾やCHARAへの楽曲提供で、さらに知名度を上げたフューチャーオルタナティヴ・バンド。SF的なビジュアルも素晴らしい！　アートブック付き。6月24日発売。（Caroline International／8,000円）

#5

『Ovall Reworks』
Ovall

昨年発表されたアルバムの楽曲をHikaru Arata & Kento Nagatsuka（WONK）やKan Sano、Michael Kanekoらが再構築。原曲への愛情にあふれたダンサンブルなミックスは◎。（origami PRODUCTIONS／配信限定）

## 名刺代わりのこのひと皿 66

Restaurant
CRAZY PIZZA

One Dish
トロトロマルゲリータ

トロトロマルゲリータ3,000円。オープンまでの期間は〈Don Bravo〉（☎042-482-7378）にてピザのテイクアウトを受け付けている。📍東京都調布市国領町3-10-37 メゾンあいだ103　☎080-5382-2660　🕓11:30～21:00　水休　10席　禁煙

ステイホーム期間が続くなか、需要が拡大しているテイクアウト。大人も子どもも大好きなテイクアウトフードのひとつにピザがあるが、6月1日にオープンする〈CRAZY PIZZA〉には、いわゆるジャンクとは一線を画す本格ピザがそろう。

手がけるのは食好きのあいだで話題のイタリアン〈Don Bravo（ドン ブラボー）〉の平雅一シェフ。コースのなかに組み込まれるピザのおいしさが突出していると評判を集めていたが、「気軽に立ち寄ってもらえるピザ専門店を作りたい」というかねてからの思いが叶い、テイクアウト可能なピザスタンドをオープンさせることになった。

季節によってさまざまなピザが登場するが、突き抜けたピザ愛を体感するならまずは定番のマルゲリータを。〈Don Bravo〉で提供するマルゲリータの3倍のモッツァレラチーズにトマトソース、バジルを使ったピザは問答無用のおいしさ。マイルドな塩味とさわやかな酸味を支える生地は国産の全粒粉に自家製酵母とホエー（乳清）を加えるという完全オリジナルのレシピで作られており、驚くほど豊かな味わい。もっちりした食感は歯に心地よく、後味は軽やかで1人でも1枚は余裕で完食できる。イタリアではピザをシェアするのはご法度だが、日本人のピザパーティは、仲間や家族とわいわいにぎやかに楽しみたいもの。とびきりおいしいピザをみんなで気兼ねなく囲める日が来るのが待ち遠しい。

**小寺慶子**

こでら・けいこ／肉を糧に生きる肉食ライターとして様々な雑誌やWebに執筆。テイクアウト&お取り寄せの魅力に抗えず増量中。

□GENTLEMAN □BOOK □CINEMA □SNACK □ENGLISH □WORD ■MUSIC □ART ■GOURMAND □EVENT

MUSIC text : Katsumi Watanabe　edit : Mariko Uramoto
GOURMAND illustration : Maori Sakai　text : Keiko Kodera

## スナック女の人生劇場 66
お菓子つまみに咲くトーク

### 特別編

新型コロナウイルス感染拡大防止のため
スナックの多くが営業自粛を続けています。
また笑顔で会える、歌えるその日を願いながら、
今回はこれまで登場していただいたママたちの
御言葉を振り返る特別編をお届けします。

〈スナックもしも…〉
仁子ママからの御言葉

「みなさまの輪を大切に」

35年以上にわたり愛される湯島の名店〈もしも…〉の仁子ママ。楽しく飲んで、楽しく歌ってできる人の輪の大切さを教えてくれた。

〈スナックほくろ〉
恵ママからの御言葉

「ここは人生のよろず相談所」

荻窪〈ほくろ〉の恵ママは、母の後を継ぎ2代目ママとして活躍中。母がつくり、お客さんが育ててくれたお店を大切に守っている。

〈スナック樽〉
洋子ママからの御言葉

「どんな仕事もケジメは大事」

ママ歴54年の大ベテラン、洋子ママのお店は野毛にある〈スナック樽〉。大きなクラブでの修業時代の経験が今に生きているそう。

〈スナック45〉
和子ママからの御言葉

「遊び方を知らなきゃダメよ」

新橋駅から徒歩1分の〈スナック45〉の和子ママからは、最近の若者の遊び方について、お酒の場ならではの叱咤激励をいただく。

〈スナックチロ〉
郁子ママからの御言葉

「人生はわからないから面白い」

50年以上続く四ツ谷の老舗スナック〈チロ〉の郁子ママからは、心に響く前向きな人生の心得を教えてもらった。

〈スナック純〉
純子ママからの御言葉

「出会いは大切な財産ですよ」

Hanako編集部からも徒歩圏内の新富町にある〈スナック純〉の純子ママからは、出会いの宝庫・スナックならではの御言葉が。

□GENTLEMAN ■BOOK □CINEMA ■SNACK □ENGLISH □WORD □MUSIC □ART □GOURMAND □EVENT

## 同じ釜の本を食らう

66釜目

話題の一冊について、2人がクロスレビュー。

### 『その悩み、エピクテトスなら、こう言うね。』山本貴光、吉川浩満

社会に、日常に、不安が塗りつけられてため息が出る……そんなときは、自己啓発哲学者の元祖ともよばれるエピクテトスの『人生談義』を枕にしよう。「古代ローマの大賢人の教え」を、その根本原理から読み解き語り聞かせてくれるのは著者二人＋エピクテトス本人!? 普段使いの哲学、優しいです。（筑摩書房／1,400円）

コロナ禍で心がざわついている人に、本書はもってこいの一冊だ。エピクテトス先生の教えの基本は「権内」と「権外」の区別。すなわち自分でコントロールできることとできないことの区別をしましょう、というもの。人間関係であれ、自身の健康であれ、両者をゴチャ混ぜにすることが、悩みや不安の素になる。コロナがいつ終息するかと思い悩んだところで、自分ではどうしようもない。未来が不透明な状況で正気を保つためには、両者の見極めが肝心なのだ。

具体例をまじえたテンポのいい対話を読み進めるうちに、エピクテトス哲学の核心がすっと頭に入ってくる。のみならず、弟子を自認する著者の二人は、終盤近くで先生のアップデートまで試みる。

エピクテトス先生が生きた古代ローマに比べて、現代は制度面でも技術面でもできることは増えている。ただしそれらの使い勝手を知らなければ、宝の持ち腐れになってしまう。二人が言うように、自分の権内を拡張するためには、制度や技術、人間そのものへの知を深めることが必要だ。その意味で本書は、エピクテトス流「教養のススメ」でもあるのだろう。

Reviewer
**斎藤哲也**
さいとう・てつや／哲学、思想、社会科学や教育などを主領域にする編集者、ライター。著書に『もっと試験に出る哲学』がある。

Reviewer
**宮崎智之**
みやざき・ともゆき／ライター。『文化系トークラジオLife』に出演。著書に『モヤモヤするあの人 常識と非常識のあいだ』などがある。

早口言葉にハマっている。滑舌がよくなるし、顔の体操にもなるし、達成感があるのもいい。まずもって、本書のタイトルは、早口言葉のネタに最適である。

エピクテトス（言いにくい）を「先生」とあおぐ著者二人は、その魅力を興奮気味に語るうちに、ついには本人を現代に召喚し、高校生の進路相談まで受けてしまう。ストア派は厳しいことばかり言う人たちと思われがちだが、三人（！）の話は愉快で楽しく、実生活への応用法も学べるからうれしい。

ただし、実践するには訓練が必要。「やっぱり厳しい」と思うことなかれ。訓練で達成可能な事柄と、そうでない事柄を見極め、楽に生きるために本書がある。だから、タイトルを噛まずに言う訓練から入るのも先生的には大アリ。そんな気軽さと深さが魅力の一冊。

今月の本と併せて読みたい！
**さらなる処方箋** としての2冊

**『食べて、祈って、恋をして［新版］』エリザベス・ギルバート**

「自分の人生の主役は自分」という、当たり前だからこそ見失いがちなことを思い出させてくれるエッセイ。読むと旅に出たくなってしまうのが現状においては玉に瑕？（那波かおり・訳／ハヤカワ文庫／1,200円）

**『藤岡拓太郎作品集 夏がとまらない』藤岡拓太郎**

哲学でも自分探しの旅でも解決しない悩みは、ナンセンスギャグ漫画の嵐で吹き飛ばせ。ぜんぶ拓太郎がどうでもよくしてくれる。よくわからないけど大丈夫にしてくれる。モウマンタイ。（ナナロク社／1,000円）

Bookseller **関口竜平**
せきぐち・りょうへい／〈本屋lighthouse〉店主。〈ときわ書房 志津ステーションビル店〉にも勤務している。千葉県千葉市花見川区幕張町1-1265-4 Twitter：@book_lighthouse

数ある作品からこぼれ落ちる、
“ことば”のかけら、集めました。

# コトバビュッフェ

KOTOBA BUFFET

Dish #28

## ……打たれ弱くて、いいじゃん。打たれ弱いの、悪いことじゃないのに。打たれ弱いひとを打つ方が悪いじゃん

──本編より

「僕もみんなみたいに、恋愛を楽しめたらいいなあ」。主人公の七森は大学2年生。背が低くやせ型。高校生の時は“安全な男の子”として女子グループにいた時期もあった。女子に告白されたこともあるが、友だちとしての好きと恋愛の違いが見出せず断ってしまう。恋がわからない。七森は自身が男性であることに暴力性を感じており、不用意に誰かを傷つけることに敏感になっている。

大学生になった七森は「ぬいぐるみサークル」に入る。部員は、人に打ち明けられない話をぬいぐるみにする。話した相手を不用意に傷つけないために、ぬいぐるみに話す。部員が何を話しているのかは聞かない、個人的なことを聞いたり話したりするのもやさしく避ける。

この言葉は、同じサークルの女性・白城の、現実はひどいことばかりだから打たれ強くならなきゃという言葉に対する七森の発言。もちろん傷つきやすい人が傷つきやすいままに暮らせる社会になったらいい。でも、一方で周囲の発言に常に心を痛める七森を見ていると、白城のようにある程度鈍感でなければ現実キツイよなあとも思う。シンパシーとエンパシーの間で揺れながらずーっともやもや考えさせられる話であった。

誰かとつながりたいけど怖がらせたくないという、主人公の大学生の繊細な感情を丁寧に描く小説4編。『ぬいぐるみとしゃべる人はやさしい』著・大前粟生（河出書房新社）

**上條桂子**

かみじょう・けいこ／編集者。アート、演劇、映画、本…カルチャー摂取に日々勤しむ。最近は『チオベンの揚げもの煮もの』を編集。

2020「walk」

### ヤマダユウ個展『03』

2012年、2016年に続く個展。新作を展示。原宿〈ギャラリー・ルモンド〉にて、6月16日〜21日の予定。東京都渋谷区神宮前6-32-5 ドルミ原宿201 ☎03-6433-5699 12:00〜20:00（日〜17:00） 月休 galerielemonde.com

# アートの円卓 66

ROUND TABLE OF ART

毎回、アーティストと会って作品のことなど四方山話をします。

**ヤマダ** もともとイラストというよりも純粋芸術がやりたくて、大学で油絵を学んで。卒業後もアトリエに残って、4年間ほど100号くらいの大きなキャンバスと向き合っていました。勉強もできなかったし、運動も真ん中くらいで、得意なことが絵くらいしかなくて、自然と描いてきた感じですね。

**大池** 油絵からイラストへ方向転換したのには理由がありますか？

**ヤマダ** 単純にアトリエにいられなくなって、大きな絵を描くのが物理的に難しくて。どうしようかなと思っていた時に、海外の作品を集めたイラストレーションの本と出会ったんです。それまで僕の中で、イラストレーションって物語の手助けをする、いわゆる挿し絵だったんですが、その本には作家の個性が出た作品がたくさん載っていた。イラストって、こんなに自由な世界なんだなと。もしかしたら、絵画よりもやりたいことに近いのかもしれないと思った。2013年の東京イラストレーターズ・ソサエティ（TIS）の公募展入選をきっかけに、今のような絵を継続的に描き始めました。

**大池** 作風も変わりましたか？

**ヤマダ** 根本的な好みは同じですが描き方は変わりましたね。今は主にアクリル絵具を使っています。

**大池** 立体を平面でとらえた画風はユニークで、バランス感があって、不思議な魅力を感じます。

**ヤマダ** 描き方にあまり意味はないんですが、独特のフォルムを描くフィリップ・ワイズベッカーや、レディオヘッドのアルバムのアートワークも手掛けるスタンリー・ドンウッドなんかも大好きで、いろいろ観て影響を受けてきたものを自分なりに昇華できればいいなと思っています。画面を汚したり、ヤスリで削ってみたり、失敗した線も大切にしたり。手描きのバグのようなものが、絵の温かみや心地よい違和感につながるのかなと。イラストレーションではなかなかやらない、削るなどの技術面は、油絵での経験が役に立っているのかなと思いますね。今回の『03』は3回目の個展というシンプルなタイトルですが、日々淡々と描き続けているものをそのまま観てもらえればいいなと思っています。

2018

2019

2019

2018

2019「cassette tape」
2018「duck」
2019「sneakers」
2018「dog」

Artist

**ヤマダユウ**

1982年東京都生まれ。和光大学表現学部芸術学科卒業。2010年、ワンダーシード2010入選。2013年、第11回TIS入選を機に油絵からイラストレーションの世界に。2016年、第14回TIS金賞受賞。yamadayuu.jp

**大池明日香**

おおち・あすか／LABLINE.TVのなかの人。編集・執筆・展示など。『BRUTUS』などに書いたりしています。東京の東と、酒が好き。

GENTLEMAN / BOOK / CINEMA / SNACK / ENGLISH / WORD / MUSIC / ART / GOURMAND / EVENT

WORD text : Keiko Kamijo
ART text : Asuka Ochi edit : Mariko Uramoto

## 家時間がさらに楽しく。広がるオンラインイベント。

**みっこ**　外出自粛生活を続けるうちに「家を充実させたい！」と思うようになって、インテリアについてディグっていくうちに、最終的に行き着いたのがバウハウス。

**たのはな**　モダンデザインの基礎を築いたドイツの芸術学校だよね。

**みっこ**　そうそう。私たちがふだん目にしている椅子や照明などバウハウスの影響を受けたものが多くあって、伝説の芸術学校のレガシーは確実に現代にも受け継がれているなと実感。それで興味を持ったのが「きたれ、バウハウス」（1）。名作家具を気軽にポチることは難しいけど、約300点の関連作品や資料が展示されているこの展示を見ればバウハウスの系譜を辿れるんじゃないかなと。

**たのはな**　私も衣食住の中でも〝住〟に重きを置くようになった。それで気になっているのが〈東京都庭園美術館〉の「東京モダン生活」（2）。近代的な建築が建ち並び始めた1930年代の東京にフォーカスして、家具や写真、雑誌、服などを展示しているそうで、当時のモダンなライフスタイルを見ることができるみたい。

**みっこ**　おもしろそうだね。私は日本が近代化に進む少し前の1800年代後半に活動を始めたデンマークの画家で、〝北欧のフェルメール〟ことヴィルヘルム・ハンマースホイに注目。彼の作品を集めた展示「静」（3）がオンライン美術館のHASARDで開催中。哀愁漂う作品なんだけど、よく観ると柔らかな光に照らされた日常の風景が描かれていて、生活への温かいまなざしを感じる。STAY HOMEの今だからこそ彼の作品から感じるものがありそうだなと。

**たのはな**　幻想的でどこかミステリアスな魅力を秘めたピーター・ドイグの展示（4）は「ニコニコ美術館」とタッグを組んで、会場の様子をwebで見ることができるとか。オンライン鑑賞っていえば〈国立科学博物館〉がやっている動物の剥製のVR展示「THE WILDLIFE MUSEUM」（5）も。本物の剥製を見たことないけど、ビビリの私はまずヴァーチャルでその迫力を体験するのがちょうどいいかも（笑）。香川県のギャラリー〈MOTIF〉では、以前から気になっていたアーティスト、カワイハルナさんの個展「棒を斜めに置く」（6）がスタート。シンプルな物体を組み合わせて描いた彼女の作品は、建築物を見ているような、理科の実験を彷彿とさせるような不思議な魅力がある。

**みっこ**　YMOは2008年にロンドンで行ったライブ映像を期間限定でYouTubeで公開中（7）。当時、アラウンド60だった彼らの前衛的なプレイは今見ても斬新。

**たのはな**　オンラインとは別の角度で新たなアートの楽しみを提示するのが袴田京太朗さんの展示「WINDOW GALLERY」（8）。大きな窓からギャラリーの中を覗いて24時間、作品を鑑賞できるというもので、アートに触れる機会が乏しくなっている今、これはとてもいいアイデアだなと。

**みっこ**　青森県の〈十和田市現代美術館〉も施設の中だけではなく、美術館が面した通り全体を「美術館」に見立てた企画展「インター＋プレイ」（9）を開催。街と一体化した大規模なインスタレーション、いつか観に行きたい！

どれ行く？

# EVENT MENU

仲良し女子2人が
全国各地で行われる
イベントについて
自由におしゃべりします。

ハンマースホイを
自宅でゆっくり
鑑賞できる
なんて贅沢！

**たのはな**
PR。昨年から東京と福岡の二拠点生活をスタート。Netflix『愛の不時着』でヒョンビンにどハマりし、彼の出演作を見続ける日々。

**みっこ**
編集者。趣味はNetflix鑑賞で韓流ブーム到来。同居人の生態を「#今日のヒモ彼氏」とタグ付けしSNSで公開するのにハマっている。

---

**1**　～5/31
### 開校100年　きたれ、バウハウス ―造形教育の基礎―
静岡県立美術館
ユニークな基礎教育を柱に、秀逸なデザインが生まれる背景を紐解く。www.spmoa.shizuoka.shizuoka.jp

**2**　～6/23
### 東京モダン生活（ライフ） 東京都コレクションにみる1930年代
東京都庭園美術館
美術館本館（旧朝香宮邸）が誕生した1930年代の東京のライフスタイルを展示。www.teien-art-museum.ne.jp

**3**　～6/20
### ハンマースホイ展『静』
wam-hasard.com
無料で24時間アクセスできるオンライン美術館。「後ろから見た女性」を含む28作品を超高画質で鑑賞可能。

**4**　～6/14
### ピーター・ドイグ展
東京国立近代美術館
現代美術界で注目を集めるアーティスト。最新作を含む約70点が登場する日本初の大型展覧会。www.momat.go.jp

**5**　終了日未定
### オンライン博物館 THE WILDLIFE MUSEUM ～ヨシモトコレクションVR～
www.kahaku.go.jp/3dmuseum/yoshimoto-vr/
目前まで近寄り、動物を好きな角度から観察できるVR博物館。ライトを消すと迫力のナイトミュージアムを楽しめる。

**6**　～5/31
### カワイハルナ____棒を斜めに置く
MOTIF
本の装丁画にも使われる、空想立体を描く作家の四国初の個展。サイト上で展示を楽しむことも可能。motif-g.com

**7**　～5/29
### POSTYMO～Yellow Magic Orchestra Live in LONDON 2008+～
www.youtube.com/user/commmons
2008年「MELTDOWN FESTIVAL」に出演した際の公演の模様を特別公開。YMOやHASYMOの楽曲を披露。

**8**　展示終了日未定
### 袴田京太朗　WINDOW GALLERY
MA2ギャラリー
カラフルな人型などの立体作品をギャラリーの大きな窓から24時間鑑賞できる。ma2gallery.com

**9**　～8/30
### Arts Towada 十周年記念 『インター＋プレイ』展 第1期
十和田市現代美術館
街と美術館を舞台に1年を3期に分けて作品を展示。鈴木康広、目、evalaなどが参加。towadaartcenter.com

1.マルセル・ブロイヤー　ネスト・テーブルB9-B9c　1929年　東京国立近代美術館蔵　2.新海覚雄《椅子に倚る女》1937年 東京都現代美術館蔵　4.《ガストホーフ・ツァ・ムルデンタールシュペレ》2000-02年　シカゴ美術館蔵 ©Peter Doig. The Art Institute of Chicago, Gift of Nancy Lauter McDougal and Alfred L. McDougal, 2003. 433. All rights reserved, DACS & JASPAR 2019 C3006　5.「THE WILDLIFE MUSEUM」のVR展示 2020年国立科学博物館　9.目［mé］出品予定作品プラン

新型コロナウイルス感染予防対策のため、展示会や催し物等が中止・延期となる場合があります。最新情報は各HPをご確認ください。

# 日本の美味しさ簡単レシピ 66

日本各地のストックフードを料理家が絶品アレンジ！

Teacher

**一之瀬 敬**

いちのせ・けい／建築設計から飲食業へ。鎌倉・長谷の名店〈ESSE LUNGA〉のスーシェフ、フロアマネージャーを経て自然派ワインバー〈BeauTemps〉店主に。

from
岩手県
（紫波郡紫波町）

国内有数の自給率を誇る岩手県は食材の宝庫。長い冬に欠かせない保存食としての漬物文化も多彩。

stockfood
「青三の乳酸キャベツ」

メーカーオリジナルの蔵付「乳酸菌」で国産キャベツを発酵させた国産のザワークラウト。優しい酸味でそのまま肉料理のつけあわせや煮込み料理にも使えてお手軽。130g 322円（税込）（青三 ☎0120-030-833）

## 焼く

乳酸発酵したキャベツの酸味でさっぱり仕上げる。

イワシと乳酸キャベツのレモンソテー

### 材料（2人分）

- イワシ……2尾
- 青三の乳酸キャベツ……1袋
- レモン……1/3個
- 白ワイン……50mℓ
- 酢……大さじ1
- EVオリーブオイル……小さじ2
- クミンシード……小さじ1
- 塩……適宜
- コショウ……適宜

### 作り方

1.3枚におろしたイワシに塩、コショウを振り、スライスしたレモンをのせて酢をかけ、なじませる。
2.フライパンにEVオリーブオイルを入れ、強火でイワシを皮目から焼き、レモンも一緒に焼く。
3.皮が香ばしく焼けたらイワシを返して余分な油を取り、水気を切った乳酸キャベツ、クミンシード、白ワインを加えて炒める。
4.皿に盛り、お好みでハーブ（材料外）を散らす。

point

魚の臭みを消すコツは、イワシから出た水分や余分な油をペーパーなどでしっかり拭き取ること。

## 煮る

仏・アルザス地方の本格煮込み料理を自宅でも簡単に。

乳酸キャベツのアルザス風煮込み“シュークルート・ガルニ”

### 材料（2人分）

- 青三の乳酸キャベツ……1袋
- 豚ロース肉（厚切り）……1枚
- ベーコン……50g
- ソーセージ……2本
- タマネギ……1/2個
- ジャガイモ……1個
- ニンジン……1/2本
- 白ワイン……150cc
- 水……150cc
- サラダ油……小さじ2
- 塩、コショウ……各少々

### 作り方

1.豚肉は塩、コショウをしてよく揉んでおく。タマネギは薄切り、ジャガイモ、ニンジンは大きめに切る。
2.鍋に油を入れて強火にかけ、野菜を炒め、水、白ワイン、水気を切った乳酸キャベツ、豚肉、ベーコンを入れて中火で15分煮る。
3.最後にソーセージを入れて5分ほど煮て、皿に盛る。

point

もしあればローリエ1枚、クローブ2粒、ジュニパーベリー2粒を入れると、味や香りが良くなる。

photo : Chihiro Oshima　text & edit : Kayo Yabushita

野村友里連載

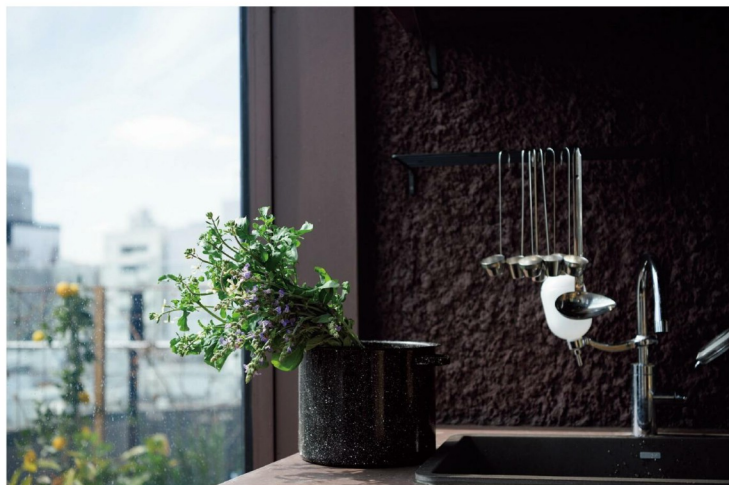
# Good Neighbors, Good Suppliers

世界中からお取り寄せ！

Styling by 野村友里

のむら・ゆり／フードディレクター。〈restaurant eatrip〉を手がけるほか、「nomadic kitchen」では生産者を巡り、イベントを開催。映画『eatrip』では監督も務めるなど多彩に活動。

Photo by 長島有里枝

ながしま・ゆりえ／写真集に『5 Comes After 6』『SWISS』など多数。2001年に『pastime paradise』で木村伊兵衛写真賞受賞。2010年に『背中の記憶』で講談社エッセイ賞。

## 〈シモタファーム〉のハーブ

### 無農薬のハーブを科学的に分析する。

ルッコラやオレガノなどハーブの花のおいしさを広く伝えている〈シモタファーム〉は、実は科学的根拠を農業に導入した、先端的な取り組みをしています。

およそ30年前に新潟薬科大学の及川紀久雄名誉教授との共同研究を始め、土壌と野菜の成分を分析し、数値化してきました。するとわかってきたのは、硝酸塩濃度が低い野菜ほど、抗酸化力や栄養価が高いということ。

一般的な無農薬栽培は、「色が濃いからおいしそう」と判断されることが多いですが、色の濃さは、土壌の窒素分に大きく左右されます。そして窒素分は、未完熟の堆肥に残されたアンモニアである場合が多いのです。もちろん窒素分は植物の成長には欠かせない成分ですが、そのバランスが大切。その最適解を知るためにも、〈シモタファーム〉の研究は生かされているのです。広報を担当している霜多浩子さんは言います。

「人間が作りやすい野菜、売りやすい野菜を農家が作るのはしょうがないんです。商売ですから。でも、ストレスなく、力を伸ばした野菜やハーブは、栄養価も高く、本来の味がするんです」

鶏を使った実験ではまず硝酸塩の低い〈シモタファーム〉の小松菜を食べ、その後お腹が空くとようやく残っていた他のスーパーで買った小松菜を食べたと言います。

無農薬でありつつ、科学的な分析も行っている。その姿勢に惹かれて、私の友人のシェフも農場に訪れています。土の様子を見ながら野菜をちぎって食べ、野菜作りについて学ぶ。なぜシェフと農家が話す必要があるのか？　それは、〈シモタファーム〉では、実際に食べてもらうまでが自分たちの仕事と考えているからなんです。

「最終消費者が、私たちの消費者ですから。野菜を作って出荷して終わりではなく、食べてもらうまでが私たちの仕事。シェフは、私たちの野菜を一緒に届けてくれる人たちなんです」

そのハーブに合わない使い方をしたいと言われたら、売らないことさえあると言います。

おいしいとは、どういうことなのか？　数値で示しつつ、真摯に土と向き合う〈シモタファーム〉から教わることはとても大きい。

ハーブの花は栄養価も非常に高い、まさしく旬の食材。「おまかせ野菜BOX」セット（3,300円）のほか、「生ハーブティー＆サラダ」セット（2,000円）も、通販サイトより取り寄せ可。〈M&Y シモタファーム〉☎0297-78-8239 www.sod-shop.com

 text : Toshiya Muraoka

THIS TIME MEMBERS ARE...

大野 智 SATOSHI OHNO / 櫻井 翔 SHO SAKURAI / 相葉雅紀 MASAKI AIBA / 二宮和也 KAZUNARI NINOMIYA / 松本 潤 JUN MATSUMOTO

VOL.147

今日の現場は…

Netflixオリジナル
ドキュメンタリーシリーズ
『ARASHI's Diary
-Voyage-』

NETFLIX

Netflixにて全世界独占配信中

## 5人の想い、素顔を映し出していく
## 話題のドキュメンタリーシリーズに注目。

**昨年末に配信がスタートし、間もなく第8話を配信予定。**
**『ARASHI's Diary -Voyage-』の魅力に迫ります。**

今年12月31日の嵐の活動休止までの姿を映し出していく本作。第1話「二十年」ではグループ結成からの20年を振り返りながら、5人が嵐にかける想い、活動休止に向けて揺れ動く本音を語るシーンなどが描かれ、序章からかなり見応え豊富なものに。第2話「5×20」、第3話「でも僕らは」では、史上最大規模の20周年アニバーサリーツアー「5×20」に向けた打ち合わせやダンスの練習風景、入念なリハーサルなど、なかなか見ることのできない舞台裏の様子が映し出されると同時に、そこからまた5人の素顔が垣間見られるのが印象的だ。第4話以降はツアーがスタートしてからの様子が貴重な映像とともに綴られる。そして第7話からは各メンバーに密着し、個性や人間性に迫るエピソードがスタート。第7話の相葉さんに続き、櫻井さんの「SHO's Diary」は5月29日に配信開始。その後も各メンバーをフィーチャーしたエピソードなどを配信予定とのことで今後の配信も待ち遠しい限り。

打ち合わせの真っ最中

CLOSE UP 1

### ツアー開始後の5人

**活動休止会見の舞台裏も公開。**

「5×20」ツアー初日の札幌公演の舞台に立った姿から描かれる第4話「ずっと5人で」、活動休止発表前のメンバーの心境が語られる第5話「それぞれの想い」。そして第6話「活動休止を発表」ではついに記者会見の舞台裏を。さらに、メンバーが作詞したアニバーサリーソング「5×20」に込められた、それぞれの想いも明かされる。

CLOSE UP 2

### 各メンバーに密着

**第一弾は相葉さんにフォーカス。**

4月に配信が開始された第7話「AIBA's Diary」では相葉さんに密着。地元・千葉の公園で撮影された取材では、生い立ちや子供時代のことからデビュー後の話まで、"相葉雅紀とは？"が本人の口から語られる。また相葉さんをよく知る人たちと本音で向き合う場面もあり、今まで見たことのない一面がうかがえる興味深い内容に。

貴重なダンスの練習風景も！

 text : Kaori Tanabe

Account Name

@6151

Instagramリリース初期から活動。何気ない日常をテーマとした写真撮影を手掛ける。共著に『インスタグラム商品写真の撮り方ガイド』（技術評論社）。

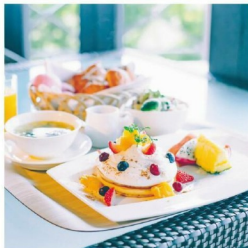
インスタフォトグラファーが、国内外の旅の景色をお届け。

# #HanakoTravel Special

今回は特別編をお届け！国内、海外を問わず、60を超える旅の景色を紹介してきた本連載でインスタフォトグラファー6151（ロクイチゴイチ）が忘れられない旅の記憶とは？

photo : 6151

## FOOD

### \ BEST 3 /

**宿泊者限定のフルーツパンケーキの朝食。**

〈オクマ プライベートビーチ ＆ リゾート〉の天然の砂浜と青い海を眺めながら〈潮風のラウンジ〉で特別な朝食を。

### \ BEST 2 /

**〈金精軒〉の「水信玄餅」と名水の里。**

山梨県白州町の名水と寒天だけを使った和菓子はまさに水の宝石。口の中で儚く消える感覚は忘れられない。

### \ BEST 1 /

**台中でアイスクリームを特盛トッピング！**

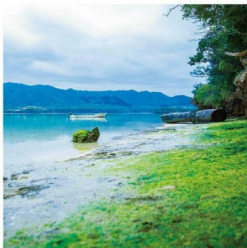
台湾・台中市にある古い病院をリノベしたショップ〈宮原眼科〉。フォトジェニックで新しい台湾に出会える。

## SPOT

### \ BEST 3 /

**神秘を感じる〈霧島神宮古宮址〉の絶景**

霧島の大自然が育んだ緑と広い空の下で深呼吸。伝説と歴史を辿り、心と体を解き放つ神秘の旅がおすすめ。

### \ BEST 2 /

**碧い海と大自然に囲まれた石垣島の川平湾。**

雨模様でも色鮮やかな川平湾。エメラルドグリーンに輝く静かな海を眺めているだけで穏やかな気持ちに。

### \ BEST 1 /

**南の島のビーチで堪能したスペシャルな時間。**

沖縄最北の村・国頭村の西海岸にある〈オクマ プライベートビーチ ＆ リゾート〉。サンセットクルーズが推し。

## お肌も環境も考える、クリーンな和コスメ 新ブランド「MAKANAI」(まかない)が誕生

肌や健康、環境にも配慮した国産“クリーンビューティー”「MAKANAI」。自然由来成分100％、さらに美しさを内側から支えるブランド独自の美容成分KaESS（カエス）を各スキンケアアイテムに配合。正常な肌サイクルへ導き、“なりたい肌を超える肌”へ導きます。化粧水（150㎖、4,000円）、フェイスクリーム（30g、4,500円）などのスキンケアのほか、クレンジング・洗顔、ヘアケアなども。オンラインで先行発売。㈲ディーフィット☎0120·56·0971　https://makanaicosmetics.co.jp/

## 美容オイルが溶け込んだプレストパウダーで ゆらぎ肌でも今すぐ透明つや肌

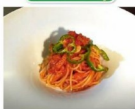
「アユーラ ラスティングパウダー」（SPF15・PA++、6.3g、3,000円*ケース別売り・セット価格4,300円）は、厚塗り感なく自然に美しく仕上がる、スキンケア発想のプレストパウダー。ヒアルロン酸、シアバター、カミツレ花エキスなど、美容成分たっぷりのパウダーが、ダメージをケアしながらゆらいだ肌にもしっとり溶け込み、ふんわり軽やかな透明肌へ。化粧くずれを防いで、時間が経ってもくすみ知らずの毛穴レス肌をキープします。㈲アユーラ 0120·090·030　http://ayura.jp

※表示価格は希望小売価格

## 洗うたび、潤ってクリアな肌へ 原液を混ぜて作った潤うクレンジング

「TUNEMAKERS（チューンメーカーズ）」からクレンジングによる乾燥対策に徹底してこだわった「原液保湿クレンジング」（150㎖、2,000円）が新発売。5種の「原液」を、独自の“潤いクレンジング比率”で調合。天然の洗浄成分であるオイルと厳選した保湿成分の絶妙なバランスにより、メイクや毛穴汚れはしっかり落として、肌に潤いを与えます。ダブル洗顔なしでも洗いあがりはすっきり、しっとり。㈲チューンメーカーズお客様相談室 0120·964·117　https://www.tunemakers.net/

## 非会員型コワーキングスペースで 働き方改革を“はかどり方改革”に

カフェの利便性やサービスクオリティと、コワーキングスペースの集中環境を両立した「HAKADORU（ハカドル）虎ノ門店」（東京都港区西新橋1-6-13柏屋ビル1F）。短時間でも気軽に使える時間課金制で、厳選した文具や最先端のワークチェア、人気ロースタリーがプロデュースするコーヒーなど、仕事が“ハカドル”環境やサービスも充実しています。料金は最初の20分200円、以後20分毎300円。会議室は1時間（3,000円）から予約できます。㈲HAKADORU　https://haka-doru.jp/

## 【#おうちで簡単イタリアン】 チャオ！チャオ！！チャレンジ 配信中

「チャオ！チャオ！！チャレンジ」（https://www.youtube.com/日欧商事株式会社）は、おうちで簡単に、子どもでもつくれるイタリアンをプロのシェフが教えてくれる約10分の動画です。東京・麻布十番 Piatto Suzukiの鈴木シェフ、埼玉県大宮 Ristorante Ogawaの小川シェフをはじめ、外出自粛の世の中を元気づけたいと、イタリアからのシェフも含めて多くのシェフが参加。子どもと一緒に楽しくイタリアンをつくって、親子で元気印。㈲日欧商事 0120·200105　http://www.jetlc.co.jp/

※キャンペーンは5月31日で終了しています

## ザ・プリンスギャラリー　東京紀尾井町 テディベアと一緒におこもりパーティー

ザ・プリンスギャラリー 東京紀尾井町の「Sleepover Party!」は、持ち帰ることができるシュタイフ社のテディベアと1泊する、小さなおこもりパーティーがテーマのプラン。部屋にアフタヌーンティースタイルのデザートプレートが用意され、翌朝はパンケーキやフルーツの朝食プレート等をインルームダイニングで。1名(1室2名利用)、42,677円より。2021年3月31日（水）まで。㈲ザ・プリンスギャラリー 東京紀尾井町 宿泊予約係☎03·3234·1111　https://www.princehotels.co.jp/kioicho/

※表示価格は、消費税・サービス料込、宿泊税別

## 天然水の新ジャンルが登場 スッキリ爽快な「サントリーブルー」

天然水にこだわったスッキリ爽快な新ジャンル「サントリーブルー」が全国で新発売。サントリーならではの天然水100％仕込の高品質にこだわりながら、豊かな香りが特長のエール酵母と、爽快感のある香りが楽しめるカスケードホップを使用。苦味と甘味のバランスを最適化し、ビール類を飲んだ実感と、スッキリとした飲みやすさの両立を実現しています。レギュラー缶・350㎖、ロング缶・500㎖、アルコール度数5％。㈲サントリー お客様センター　http://suntory.jp/blue/

## 古都鎌倉のお土産に2つの極上 連日行列の生食パンと葉山牛入りメンチカツ

鎌倉駅徒歩1分。アイザ鎌倉1Fの「極上 鎌倉生食パン」は、卵・マーガリン不使用。高級カナダ産小麦をベースに上質な素材のみを使用した、耳までやわらかいリッチな味わいです。1本、800円（税別）。この「極上 鎌倉生食パン」の生パン粉と三浦産葉山牛を使用した「極上 鎌倉メンチカツ」は、肉汁がジュワッと溢れ、この上なくジューシー。散策のお供にもおすすめです。1個、350円（税込）。両店ともに完売次第閉店。㈲アイザ鎌倉☎0467·33·5276　https://i-za-kamakura.com/

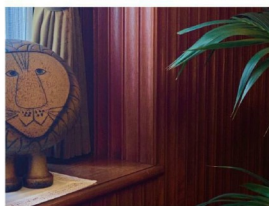
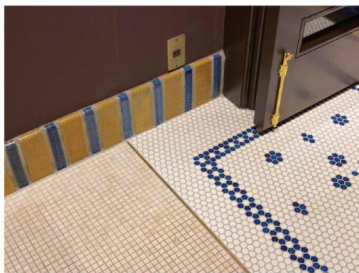
## 若手醸造家が手掛けた、ホップを使った “新感覚”のクラフトスパークリングワイン

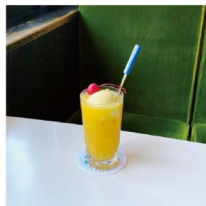
メルシャンとキリングループの技術がコラボレーションした「メーカーズレシピ スパークリング ウィズ ホップ」が6月2日（火）に全国で新発売。フローラルで華やかなホップの香りと、ブドウの爽やかでフルーティな味わい、すっきりとした後切れが特長です。甘味・酸味・苦み・香りのバランスにこだわった飲みやすい仕上がり。アルコール度数は通常のワインより低めの8％。みんなでシェアして気軽に楽しめる、500㎖の飲みきりサイズ。㈲キリンビール お客様相談室 0120·111·560

※オープン価格

応募の際は、郵便番号、住所、氏名、電話番号を明記してください。掲載されているプレゼント情報は、提供各社が実施しているものです。皆様の個人情報などの応募情報については、提供各社にて管理されます。

聖橋の浮世離れした空気はこのあたり全体にも伝染している。高台の街だからだろうか、坂を下りて広がる神保町や秋葉原とは異なったものを感じる。山の上ホテルがあるのも大きいかもしれない。東京の文化遺産的ホテル、山の上。初めて行ったときはまだ大学生で、もっと大人になったらいつか天ぷらや鉄板焼きを食べたいと思いながら、コーヒーパーラーヒルトップを訪ねた。店内はこぢんまりとしながらもキリリと清潔で、そこかしこに品のよさが行き届いた緊張感漂う喫茶室だった。天井にはバラのシャンデリア、テーブルの上にはレースのクロスがかかっていて、これ掃除すんの大変だろうなあと思った。クロスの上に透明のビニールでもかぶせてしまえば楽なのに、それをしない。閉店後に丁寧に洗濯をして一枚ずつアイロンがけする姿が眼に浮かぶ。その労力を不用意に増やしてはいけない。私は具材をこぼさぬように細心の注意を払ってサンドイッチを食べた。会計を済ませた帰り道、夢見心地で駅まで歩いてSuicaのチャージをしようと財布を取り出すと、さっき受け取ったお釣りのお札が全部ピン札なことに気づいた。おもてなし、ここに極まれり……。ご祝儀の3万円もピン札で用意できずに結婚式に遅刻しそうになっている私とは雲泥の差、自分に足りないものの全てが山の上ホテルにはある気がして、バイトしようかなとちょっと本気で思った。

復刻プリンアラモード。早く行かないと売り切れる。スワンシューをねじ込んで来るプリンアラモードと勝負できるのは頭に船を載っけたマリー・アントワネットくらいのもんではないかと思う。

いつか大好きなおでん屋さん、こなから（じゃが丸さん、かぼ丸さんなど手作りおでん種に遊びがあって楽しいし、おでんの大鍋と湯気を中心に掘りごたつのカウンターで隣の人と肩を寄せ合ってぎゅっと並ぶと混浴みたいにのほほんとした気持ちになる）の帰りにふらりと歩いて山の上ホテルに行ってバーノンノンで〆るっていうのをやってみたい。

巾木のタイルひとつ美しくて見所だらけの山の上ホテル。いつか泊まりたい。

## 3 御茶ノ水、その他の好き、色々。

大好きな窓辺、大好きな喫茶店。穂高の窓の外には、よく、山の光が見つかる。山を愛する人の喫茶店って素敵なところが多い気がする。穂高しかり、下赤塚のコーヒーヒュッテしかり。

英国菓子好きの人のためのケーキ店、Lazy Daisy Bakery。つまり私のための店。たっぷりの紅茶と一緒にヴィクトリアスポンジケーキやシードケーキ。英国菓子は気取らない。華やぎすぎない。そっと隣に寄り添ってくれる、人懐っこい。そんな味わいだから好き。可憐なおいしさ、まるで野に咲く花みたいに。

神田明神の入り口脇にある甘酒屋さんの老舗・天野屋。昔取材させてもらったことがあるのだけど、地下には江戸時代に掘られた土室（むろ）と呼ばれる糀室があって、完全に異次元の糀ダンジョンで参った。現在の中にしれっと過去が食い込んでいる。

天野屋のたぬきたち。私が外国人だったら絶対にジャパン街中たぬきコレクションするだろうな。

かつてここにあった駅。というのはどうしてドキドキするんだろう。このあたりだと万世橋駅が有名だけど、その近くに昌平橋駅というのもあった。明治41年からたったの4年間で閉業してしまった幻の駅。だけど今も高架橋が残っていて、その赤煉瓦の古めかしい建築に触れたら違う世界にタイムスリップしてしまいそう。まるで9と4分の3番線みたいに。

# 私は散歩とごはんが好き(犬かよ)。 文・写真 平野紗季子 デザイン 服部一成

edit : Yuya Uemura

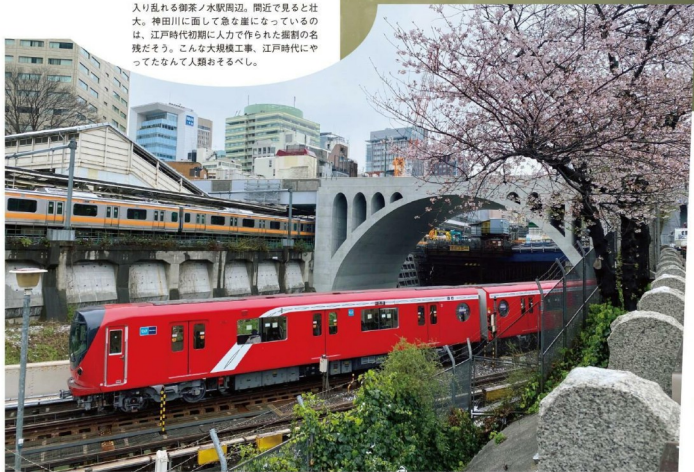
## 66. お釣りはピン札で。 御茶ノ水駅周辺・後編

①

すっかり世界が変わってしまった。まるで宇宙船の中に閉じ込められてぐるぐると軌道を回り続けるような日々。小さな窓から青い地球を眺めては、これまでの日々を懐かしんでいる。電車を乗り継いで遠くの街に行くことも、ふらりと喫茶店に立ち寄ることも、あてもなく散歩をすることも全部が幻みたいになってしまって、今はただ、あの穏やかだった日々の足跡をなぞることしかできない。少しでも早く平穏な日々が戻ってきますように。あの喫茶店のご店主も、あのレストランのシェフも、みんなご無事で、どうかこの日々を乗り越えられますように。祈るような気持ちで記録する。今回の犬かよは、前回に続いて御茶ノ水駅の周りのこと。

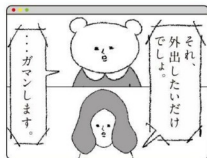
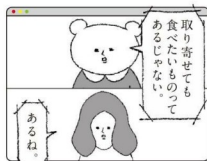
②

いつか御茶ノ水駅近くの聖橋から下をのぞいたとき、あまりの高低差（谷？崖？と思うくらいに神田川の水面までが遠い）と、JRやメトロの線路が入り組んでビュンビュン電車が視界に乱入してくるさまに、聖橋…壮大だな…！と驚いた。そもそも名前からして「聖なる橋」だし、そこいらの川では見かけないアーチ状だし、全体的にファンタジーに片足突っ込んじゃってる世界観。やっぱりニコライ堂（東京の景色に突然ビザンティン様式の建築がコラージュされる感じが不思議）と湯島聖堂のダブル聖堂の板挟みになっているだけのことはあるなあ、と感心しながらしばらく橋でぼーっとした。橋の袂では、『ビッグイシュー』を売っている方がいて、気がつくと一冊買っていた。それが初めての『ビッグイシュー』だった。帰りの電車の中で読んでみると、とても興味深い内容で、また出会えたら買おうと思った。だけど欲しい！と思うとなかなか出会えないのだ。それ以来、あの場所で『ビッグイシュー』を売る人は見ていない。

JR中央線と総武線と東京メトロ丸ノ内線が入り乱れる御茶ノ水駅周辺。間近で見ると壮大。神田川に面して急な崖になっているのは、江戸時代初期に人力で作られた掘割の名残だそう。こんな大規模工事、江戸時代にやってたなんて人類おそるべし。

関東大震災の復興橋として1927年に完成した聖橋。重厚なコンクリートのアーチ橋、神殿っぽさあります。

平野紗季子（ひらのさきこ）1991年生まれ。小学生の頃から食日記をつけ続けるごはん好き(pure foodie)。著書に『生まれた時からアルデンテ』(平凡社)がある。instagram @sakikohirano
服部一成（はっとりかずなり）1964年生まれ。グラフィックデザイナー。主な仕事に「キユーピーハーフ」の広告、雑誌『流行通信』『真夜中』『here and there』のアートディレクションなど。

# おかわり自由 season3

#146「リモート会議。」

鴎外／ハナコの上司。最近、加圧トレーニングを始めたバツ2の独身。野心家。シャツはいつでも丸襟を着用。

ハナコ・ヨハンソン／編集者。星野源と加瀬亮が好きといえばオシャレだと思っている。何歳までアラサーかで両親と対立中。

文・澤本嘉光　CMプランナー／エグゼクティブ・クリエイティブ・ディレクター

絵・田口麻由　CMプランナー／アートディレクター／漫画家

## NEXT ISSUE

8月号｜No.1186｜6月27日発売｜予価800円

# 2020年の今、取り寄せたいもの。

料理人・野村友里がHanakoと探した
**今、この時代に必要なもの。**

福田春美・山口香穂・上野千鶴子
**取り寄せたい日用品・洋服・情報。**

日本茶／台湾茶／漢方…
**健康を取り寄せよう！**

**人気シェフが始めたお取り寄せ。**

冷凍食品／器／野菜…
**2020年の最旬お取り寄せカタログ。**

第2特集

ハナコと考えるSDGs 第3弾
**心豊かな、お金の使い方。**

Hanako

電子版も発売中！ amazon Kindleストアなどの電子書店で購入可。NTT docomo「dマガジン」でも楽しめます。

Hanako_magazine　hanako_magazine　hanakomagazine

## Editor's Note

**阿部太一**

あべ・たいち／副編集長。基本的に在宅作業をしている5月現在、私の主な居場所は、PC前（仕事）、TV前（Netflix）、食卓前（食事）のどこか。力いっぱい外で遊び呆けたい。

### 「会いに行く」が、鎌倉の目的。

どうして鎌倉が好きなのだろう。自然や店も素敵だけど、人がいいから、というのが大きい。流行にとらわれず、スタイルがある人が多い気がして、それが私には気持ちがいい。今号の特集が始まってすぐ、〈オイチイチ〉を訪ねた。店主のチュンくんこと瀬木さんと久しぶりの再会。うまい酒と陽気な会話を楽しんで別れた。充分に刺激を受けたその後日、外出自粛の要請が。またすぐ行けると思っていたから、私には鎌倉の写真が3枚しかない。気兼ねなく飲める日がきたら、チュンくんと「何してた？」なんて話をして、たまには一緒に写真でも撮ろうかな。


Publisher : Asako Kitawaki

Editor-in-Chief : Ro Tajima

Managing Editor : Yumi Nishimura, Taichi Abe

Editor : Hisashi Ogura, Chie Nakajima, Yukiko Arakawa

Assistant Editor : Tomomi Matsuo, Yuya Uemura, Ami Hanashima

Art Director : Yasuki Honda (Cumu)

Designer : Megumi Takagi, Shintaro Kobayashi (Cumu)

Proofreader : Harumi Kajiwara, Mio Sugawara, Manami Hayashi, Shigeru Ikeda, Ako Sueda

Web Director : Ai Tsushima

Hanako Lab. Director : Shiori Tsuchiya

Media Promotion Dept. : Akihito Koitabashi, Junko Otsuka, Shinya Sato, Hajime Yokoi, Kyoko Yasuike, Hisayo Kajitani, Yui Otsuki

Circulation Dept. : Atsuko Tsurumaki

Production Dept. : Jun Kato

Publicity Dept. : Chikako Arahara